

Tahimik na Panganganak: Kapag Namatay ang Sanggol Makalipas ang 20 Linggo ng Pagbubuntis (Stillbirth)



Network ng Pagkawala ng
Pagbubuntis at Sanggol



Sunnybrook

PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Tahimik na Panganganak:

Kapag Namatay ang
Sanggol Matalipas ang 20
Linggo ng Pagbubuntis
(Stillbirth)

"Alam naming masakit ito, narito kami
para tumulong."

Para ma-akses ang mga libreng pinamunuan-ng-kauring serbisyo ng suporta ng Pregnancy and Infant Loss (Pagkawala ng Pagbubuntis at Sanggol o PAIL) Network, makipag-ugnayan sa amin sa:

Telepono: 1-888-303-PAIL (7245)

E-mail: pailnetwork@sunnybrook.ca

Website: pailnetwork.ca

Ang iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis (doktor, komadrona, nars)

Telepono:

Nars para sa Pampublikong Kalusugan o Pangkomunidad na Sentrong Pangkalusugan

Makipag-ugnayan sa departamento ng kalusugan sa iyong komunidad

Telepono:

Ang Iyong tagapagkaloob ng pangangalagang espirituwal, Klero, mga pinuno ng komunidad o nakatatanda

Telepono:

Ang Pangkat ng Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan

Telepono:

Lokal na Linya ng Tulong sa Panahon ng Krisis

Telepono:

Tungkol sa Amin

Kami ay isang organisasyon ng mga kauri na sumusuporta sa mga pamilya na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis at sanggol. Nagagawa namin ito sa pamamagitan ng edukasyon at suporta ng kauri, online, at sa telepono.

Naiaalok ng PAIL Network ang mga serbisyo nito sa mga namatayang pamilya at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng suporta ng Ministri ng Kalusugan at Pangmatagalang Panahong Pangangalaga (Ministry of Health and Long-Term Care), ng mga galanteng donor at ng mga dedikadong boluntaryo. Para matuto pa tungkol sa aming mga serbisyo ng suporta o para magbigay ng donasyon, bisitahin kami sa pailnetwork.ca.

Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL na may karapatan ang mga pamilya na italaga ang uri ng kanilang pamilya at na hindi lahat ng pamilya ay sumusunod sa pamamaraan ng pagiging cisnormative at heteronormative. Ang PAIL ay naninindigang suportahan ang iba't ibang pangangailangan ng lahat ng pamilya, kabilang iyong mga mula sa mga komunidad ng 2SLGBTQ.

Pakitandaan

Bagaman layunin ng publikasyong ito na mag-alok ng kapaki-pakinabang na impormasyon, hindi nito layuning maging kapalit ng propesyonal na pangangalaga o payo sa kalusugan at medikal.

Sa kabuuan ng libritong ito, gumagamit minsan ng wikang para sa kasarian sa mga paliwanag (halimbawa, pagdurugo ng ari) o para tukuyin ang kasalukuyang pananaliksik o kaalaman. Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL Network na may karapatan ang mga tao na tukuyin ang terminong gusto nilang gamitin patungkol sa kanilang katawan at na maling nagpapalagay o nagtatalaga ng kasarian ang ilang medikal na termino at salita. Umaasa kaming maging kapaki-pakinabang ang libritong ito sa lahat ng mga indibidwal na nagbubuntis, at kasama ang kanilang pagkakakilanlan o ekspresyon ng kasarian.

Pasasalamat

Gustong pasalamatan ng PAIL Network ang Women's College Hospital para sa pahintulot nilang ilimbag ang “Ang mga Karapatan ng Sanggol” (“The Rights of the Baby”) at ang “Mga Karapatan ng Mga Magulang” (“The Rights of the Parents”).

Gustong pasalamatan ng PAIL Network ang mga pamilyang sumuporta sa pagsusulat ng libritong ito upang masiguro na ito ay sumasalamatin sa kanilang mga karanasan.

Dedikasyon

Inihahandog ang booklet na ito sa alaala ng mga sanggol na naging maikli ang buhay, nguni't mahalaga, at sa mga pamilyang nagmamahal at nasasabik sa kanila sa araw-araw.

Anong matatagpuan mo dito

Panimula	
Ano ang Maaasahan sa Gabay na Ito	10
Mga Salita, Kahulugan, at Espesyal na Termino	12
Ano ang Pagsilang ng Patay na Sanggol	
at Ano ang mga Sanhi Nito?	15
Medikal na Impormasyon	18
Pagpapasya	18
Ano ang Susunod Kong Gagawin? Saan Ako Pupunta?	19
Mga Pagpasok sa Ospital	20
Perinatal Hospice	21
Paghiling ng C-Section	21
Pagpapasimula ng Pag-labor	21
<i>Ang Proseso – Pagsisimula ng Pag-labor</i>	22
<i>Ang Proseso – Pagpapaginhawa ng Kirot</i>	23
<i>Ang Proseso – Panganganak</i>	24
<i>Caesarean Section</i>	24
Isang Paalala Tungkol sa Mga Emerhensiya	24
Mga Espesyal na Karapatan	27
Mga Karapatan ng Mga Magulang	28
Mga Karapatan ng Sanggol	29
Pagsalubong at Pagpapaalam: Paggawa ng Alaala	31
Ang Makita at Mahawakan ang Iyong Sanggol	32
Mga Espesyal na Bagay	34
Pag-aalaga sa Iyong Sanggol	35
Mga Kultural at Espirituwal na Tradisyon - Sa Ospital	35
Gaano Katagal Mayroon Kami?	36

Mga Imbestigasyon sa Pagsilang ng Patay na Sanggol	37
Follow-Up: Mga Resulta ng Pagsusuri	39
Burol, Libing, Kremasyon, o Iba Pang Seremonya o Tradisyon	
Libing o Kremasyon	41
Pag-aalaga sa Iyong Sarili	45
Pisikal na Paggaling Matapos ang Pagsilang	
ng Patay na Sanggol	46
Ang Sobrang Pagdurugo ay isang Emerhensiya	46
Pagreregla	46
Produksyon ng Gatas	47
Follow-up Matapos ang Iyong Pagsilang	
ng Patay na Sanggol	49
Pagdadalamhati at Kawalan:	
Panghabambuhay na Paglalakbay	50
 Pakikitungo sa mga Emosyon	51
Ganito Ba ang Nararamdaman ng Lahat?	
Lungkot, Pagkasindak, Pagkakasala at Galit	52
Higit sa Pag-aalala at Kalungkutan: Pagkabalisa at Depresyon	53
Pagdadalamhati at ang Iyong Relasyon	55
Pagdadalamhati ng mga Bata	56
 Mga Espesyal na Hamon	57
Mga Ideya para sa Suporta	61
Mga Dulugan at Suporta	62
 Unang Apendise	
Pagharap sa Kinabukasan:	
Pagbubuntis Makalipas ang Pagsilang ng Patay na Sanggol	62
 Ikalawang Apendise	
Pagdadalamhati ng mga Bata	64

Paninula

Ano ang Maaasahan sa Gabay na Ito

Lubha naming ikinalulungkot na naranasan mo ang pagkamatay ng iyong sanggol. Ginawa ng mga namatayang magulang at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan ang libritong ito para gabayan ka tungo sa kung ano ang aasahan kapag nakakaranas ng pagsilang ng patay na sanggol, na binibigyang-kahulugan sa Canada bilang panganganak sa sanggol na ipinanganak na walang palatandaan ng buhay at o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ito ng mahigit sa 500 gramo pagkapanganak. Maaaring namatay ang sanggol habang ipinagbubuntis (tinatawag na kamatayan sa loob ng bahay-bata o intrauterine death), sa pag-labor, o sa proseso ng panganganak. Napakahirap na panahon ito sa iyong buhay, at gusto naming malaman mong may makukuha kang tulong at hindi ka nag-iisa.

Maaaring marami kang tanong tungkol sa kung ano ang gagawin matapos ang pagkamatay ng iyong sanggol. Ang pagbabasa ng libritong ito ay makakasagot sa ilan sa iyong mga tanong sa panahong ito. Ang ilang mga tao ay bibigyan ng libritong ito habang naghihintay silang manganak, habang ang mga iba ay bibigyan nito matapos mamatay ang kanilang sanggol at pauwi mula sa panganganak, o minsan ay pagkatapos pa nito. Dahil dito, maaaring makita mong hindi lahat ng seksyon sa libritong ito ay angkop o makakatulong sa iyo. Pakibasa ang libritong ito sa paano mang paraang kapaki-pakinabang sa iyo.

Ginawa ang libritong ito bilang pangkalahatang-ideya ng pisikal at emosyonal na karanasan na maaaring mangyari makalipas ang pagkamatay ng iyong sanggol. Umaasa kami na ang impormasyon sa libritong ito ay makakatulong sa iyong mas mabuting maunawaan ang pagsilang ng patay na sanggol at ang mga paraan para mahanap ang suportang maaaring kailangan mo.

Umaasa kaming makakatulong sa iyo ang libritong ito na mawawalan ang mga sumusunod:

- Maraming magulang ang nakakaramdam ng matitindi at kumplikadong emosyon kasunod ng pagsilang ng patay na sanggol, kasama ang pagkabigla, kalungkutan, kahihyan, pagkakasala, galit, at pagsisi sa sarili. Kung nararamdaman mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Matapos ang pagsilang ng patay na sanggol, maraming pamilya ang nagtatanong kung may ginawa ba silang isang bagay na naging dahilan ng pagsilang ng patay na sanggol o isang bagay na ginawa nila para magkasakit ang sanggol. Maraming pamilya ang maaaring mag-isip na “kung ginawa ko lang sana...” o “kung hindi ko sana ginawa...” o “kung nagpatingin lang sana ako nang mas maaga.” Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Karamihan ng mga pagsilang ng patay na sanggol ay nagaganap dahil sa mga masalimuot, kumplikado, biglaan, o hindi alam na dahilan. Sa ibang pagkakataon, ang pagsilang ng patay na sanggol ay dahil sa isang mahirap na pagpiling dapat gawin ng mga pamilya. Anuman ang dahilan, hindi makakatulong na sisihin ang sarili mo.
- Magkakaroon ka ng mga espesyal na pangangailangan sa panahong ito at nararapat na magkaroon ng pangkat para sa pangangalaga na mabait, matulungin, at nagbibigay ng suporta. Maaaring maraming opsyon sa pangangalaga ang iniaalok sa iyo at sa iyong pamilya, at dapat mong piliin kung ano ang pinakamabuti para sa iyo. Pag-uusapan natin nang higit pa ang tungkol sa mga opsyong ito sa ibaba.
- Sa Canada, ang mga tagapagbigay ng pangangalaga at mga pamilya ay may ilang partikular na legal na inaatas kapag sinilang na patay ang sanggol. Pag-uusapan pa natin ang mga inaatas na ito sa ibaba.
- Magkakaiba ang nararanasan ng mga tao sa pagkamatay ng sanggol, at walang tama o maling paraan para maramdaman ang pangyayari sa panahong ito.
- Ang matinding pagdadalamhati ay natural na tugon sa pagkamatay ng sanggol.
- Ang epekto ng pagsilang ng patay na sanggol ay mananatili sa pamilya magpakailanman. Bagaman ang mga suportang kailangan mo ay malamang magbago sa paglipas ng panahon, maaaring makita mong may pagkakataon sa buong buhay mo na mas matindi ang iyong pagdadalamhati at may mga pagkakataon namang kaya mo itong harapin. Normal lang ito.

Mga Salita, Kahulugan, at Espesyal na Termino

Pagsilang ng Patay na Sanggol

Sa Canada, ang panganganak sa sanggol na ipinanganak na walang palatandaan ng buhay at o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ng mahigit sa 500 gramo pagkapanganak. Maaaring namatay ang sanggol habang ipinagbubuntis (tinatawag na kamatayan sa loob ng bahay-bata o intrauterine death), sa pag-labor, o sa proseso ng panganganak.

Intra-Uterine Death, o IUD

Kapag ang sanggol ay namatay sa uterus (matris) matapos mong maabot ang ika-20 linggo ng iyong pagbubuntis.

Neonatal na Pagkamatay

Ang pagkamatay ng sanggol sa loob ng unang 28 araw ng buhay nila.

Pagkamatay ng Sanggol

Ang pagkamatay ng sanggol sa loob ng unang taon ng buhay nito.

Perinatal na Pagkamatay

Kasama dito ang mga pagsilang ng patay na sanggol at mga pagkamatay sa unang linggo ng buhay nito. Ang perinatal na panahon ay nagsisimula sa 22 nakumpletong linggo (154 na araw) ng pagbubuntis at nagtatapos sa pitong nakumpletong araw matapos ipanganak.

Perinatal Hospice

Ang perinatal hospice at palliative na pangangalaga ay modelo ng suporta na maaaring piliin ng mga pamilya kapag alam na nilang maaaring mamatay ang sanggol nila bago o agad-agad pagkapanganak nito. Ang espesyalistang suporta ay inilaan mula sa oras ng diyagnosis hanggang sa pagkapanganak at pagkamatay ng sanggol.

Pagkalaglag

Ang maagang panganganak sa sanggol (embryo o fetus) o pagkawala ng pagbubuntis bago ang 20 linggong pagdadalantao.

Embryo at Fetus

Ito ang maagang yugto ng paglaki ng sanggol at ang mga medikal na terminong madalas ginagamit. Ang maagang kumpol ng mga selula na lumalaki mula sa pertilisadong itlog ay kilala bilang embryo. Patuloy na lalaki ang embryo hanggang tawagin itong fetus mula sa 12 linggo hanggang ipanganak ito. Sa libritong ito, gagamitin natin ang 'sanggol' para tukuyin ang embryo at ang fetus.

Uterus (Bahay-bata)

Karaniwang kilala bilang matris, ang uterus ay reproductive organ sa rehiyon ng pelvis. Sa karamihan ng kaso, dito nabubuo ang pagbubuntis at lumalaki ang sanggol.

Cervix

Makitid at parang leeg na tisyu na bumubuo sa ibabang bahagi ng bahay-bata. Kinokonekta ng cervix ang vagina (kanal ng panganganak) sa matris, at bumubukas para pahintulutan ang pagdaan sa pagitan ng dalawa.

Dilation at Curettage (D&C) o Raspa

Isang maikling operasyong pamamaraan kung saan binubuksan (dina-dilate) ang cervix at inaalis ang mga tisyu mula sa pagbubuntis (ibig sabihin, placenta) mula sa matris. Ginagawa ito sa pamamagitan ng pag-aalis (pagkayod o pagsipsip) ng lining ng matris habang may pang-alis ka ng kirot. Maaari kang 'patulugin' (magkaroon ng pangkalahatang anesthetiko) para sa pamamaraang ito, o magkaroon ng ibang uri ng pang-alis ng kirot (hal. panggulgugod na pangpamanhid). Ang D&C ay ginagawa sa operating room ng ospital.

Pagpapasimula ng Pag-labor

Ang proseso ng pagtulong sa isang tao para magsimulang mag-labor. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga gamot para tulungan ang matris na humigpit o mag-contract (mga contraction) o para gawing malambot at bukas ang cervix. Maaari din itong gawin sa tulong ng mga pamamaraan, tulad ng paggamit ng lobo ng catheter para tulungang buksan ang cervix.

Foley Catheter

Isang manipis na naibabaluktot na sterile na tubo na madalas nilalagay sa pantog para mapalabas ang ihi. Minsan, ginagamit ang mga foley catheter para mapasimulan ang pag-labor. Nilalagay ang mga ito sa cervix at saka pinupuno ng likido (sterile na tubig o saline) ang maliit na lobo sa dulo nito. Ang lobong ito ay naglalagay ng presyur sa cervix, na dahilan para dahan-dahan itong bumukas. Minsan, gagamitan ang mga tao ng magkasamang foley catheter at gamot para mapasimulan ang pag-labor.

Epidural (para sa kirot ng pag-labor)

Ang mga gamot na ginagamit para bawasan o alisin ang kirot ay dinadaan sa maliit na naibabaluktot na tubo patungo sa ibabang bahagi ng likod mo. Pinapamanhid ng epidural ang ilang partikular na bahagi lamang (halimbawa, ang mga masakit na bahagi kapag nagle-labor), kaya hindi apektado ang buong katawan mo. Ang mga epidural ay pinasisimulan ng mga espesyalistang doktor (tinatawag na mga anesthesiologist) at sinusubaybayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Ano ang Pagsilang ng
Patay na Sanggol at Ano
ang mga Sanhi Nito?

Ano ang Pagsilang ng Patay na Sanggol at Ano ang mga Sanhi Nito?

Bagaman may magkakaibang kahulugan ang pagsilang ng patay na sanggol sa buong mundo, sa Canada, ang pagsilang ng patay na sanggol ay nangangahulugang panganganak sa sanggol na ipinanganak na walang palatandaan ng buhay at o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ito ng mahigit sa 500 gramo pagkapanganak. Maaaring namatay ang sanggol habang ipinagbubuntis (tinatawag na intrauterine death), sa pag-labor, o sa proseso ng panganganak (bago pa ipanganak ang mga ito).

Iniulat ng World Health Organization na sa buong mundo, may tinatayang 2.6 na milyong pagsilang ng patay na sanggol ang nangyayari sa bawat taon. Maraming eksperto ang nagsasabing mas mataas pa ang numero. Marami sa mga namatay na ito (98%) ay nagaganap sa mga papaunlad na bansa. Sa Canada, tinatayang 9 na sanggol ang isinisilang na patay araw-araw. Isang sanggol iyan sa isang pamilya tuwing 2.5 oras. Ang pagsilang ng patay na sanggol ay halos 10 beses na mas karaniwan kaysa sa Sudden Unexplained Infant Death (SUID o SIDS).

Ang pagsilang ng patay na sanggol ay isang napakalungkot at nakabibiglang pagtatapos sa ilang mga pagbubuntis. Maaaring nagtatanong ka kung bakit nangyari ito o sisihin pa nga ang iyong sarili. Bagaman alam namin na may ilang salik sa panganib na naglalagay sa mga tao sa mas matinding panganib na maranasan ang pagsilang ng patay na sanggol, ang pagsilang ng patay na sanggol ay maaaring mangyari kahit kanino at kahit na sa maayos na pagbubuntis o kung saan walang ibang salik sa panganib. Ang totoo, ang mayorya ng mga pagsilang ng patay na sanggol ay nangyayari kahit na sa malusog at mababa ang panganib na mga pagbubuntis.

Sa maraming kaso, walang may alam kung ano ang mga sanhi ng pagsilang ng patay na sanggol. Minsan, nahahanap ang dahilan.

Ang pagsilang ng patay na sanggol ay maaaring dulot ng:

- Problema sa kalusugan ng sanggol tulad ng mabagal na paglaki o problema sa kromosoma o genetika sa sanggol
- Problema sa kalusugan ng taong buntis, tulad ng alta presyon, diyabetes, o problema sa pagbuo ng dugo.
- Problema sa placenta o inunan, tulad ng masyadong maliit na placenta o masyadong maagang paghiwalay nito mula sa matris
- Impeksyon sa pagbubuntis
- Problema sa ugat ng pusod kung saan naputol ang paghahatid ng oxygen sa sanggol
- Problema sa matris o cervix
- Maagang pag-labor (natural o sinimulan) o mga kumplikasyon sa pagle-labor o kapag nanganganak

Medikal na Impormasyon

Maaaring mangyari ang pagsilang ng patay na sanggol sa maraming magkakaibang dahilan at sa magkakaibang mga panahon, tulad ng sa pagbubuntis (makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis), sa pagle-labor, o bago ipanganak. Malalaman ng ilang pamilya na namatay ang sanggol nila sa rutinang appointment o ultrasound, habang malalaman ng iba matapos pumunta sa ospital o sa medikal na appointment sa ibang dahilan, tulad ng pagdurugo o pag-labor.

Ang ilang pamilya ay kailangang gumawa ng nakakadurog sa pusong pagpili tungkol sa sanggol nila. Malalaman ng ilang pamilya na namatay ang sanggol nila bago lang sila nanganak dahil sa emerhensiya o problema sa pagle-labor o panganganak.

Anumang panahon mo ito malaman, ang pagkaalam na namatay ang iyong sanggol o mamamatay ay isang napakasakit, nakakagulat, at masamang pangyayari. Ang susunod na mangyayari ay depende sa mga sirkumstansiya ng pagkamatay ng iyong sanggol at iyong pagbubuntis, kung saan ka nakatira, at ano ang mga opsyong pipiliin mo kasama ng iyong pamilya at pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagpapasya

Maliban kung mamatay ang kanilang sanggol sa mismong sandali bago ito maipanganak, maraming pamilya ang nagsasabi na ang oras pagkatapos na pagkatapos nilang malaman na namatay ang sanggol nila ay talagang mahirap dahil hihingin sa kanila na magsimulang magpasya tungkol sa kung paano at kailan ipapanganak ang kanilang sanggol. Kung mag-isa ka, maaaring makatulong na ipatawag sa tagapagbigay ng pangangalaga ang (mga) kapareha mo o ang mga taong sumusuporta sa iyo para masamahan ka nila, mapakinggan nila ang ibinibigay na impormasyon at para makapagtanong sila.

Bagaman mahirap, mahalagang tandaan na maaari kang magtanong hangga't gusto mo at maaari mong hilinging ulitin ang impormasyon sa iyo at sa pamilya mo. Nakikita ng ilang pamilya na makakatulong na ipasulat ang impormasyon para sa kanila, para may pagkakataon silang repasuhin ang impormasyon bago sila magpasya tungkol sa kanilang sanggol.

Ano ang Susunod Kong Gagawin?

Saan Ako Pupunta?

Kung mamatay ang iyong sanggol bago ka dumating sa ospital, malamang ay magkaroon kayo ng pag-uusap ng iyong pangkat ng pangangalaga kung kailan at saan ka manganganak. Sa karamihan ng mga pamilya, sa ospital ang pupuntahan nila. Maraming pamilya ang nagsasabi na takot o nababalisa sila at na ang pagpasok sa ospital para sa medikal na pangangalaga ay nakakatakot dahil haharap ka sa maraming mga hindi nalalaman. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Kung saan ka ipapasok at kung sino ang kawaning mag-aalaga sa iyo ay naka-depende sa komunidad kung saan ka nakatira. Halimbawa, maaaring ito ay kawani ng silid pang-emerhensiya, kawani ng maternity, kawani ng surgical floor, o kumbinasyon ng maraming magkakaibang tao at mga pangkat ng pangangalaga. Minsan, kailangang maghintay sandali ng mga tao para matingnan o kailangang bumalik sa bahay o sa di-kalayuan hanggang sa magkaroon ng puwang sa ospital para sa kanila sa palapag kung saan sila manganganak. Dahil kailangan ng ospital at kawaning maghintay hanggang dumating na ang oras na ipapasok ka, na maaaring depende sa pagkakaroon ng tamang kawani o pisikal na espasyo/kuwarto, maaaring abutin ito ng mga ilang araw o mas matagal.

Ang paghihintay sa bahay o sa hotel na alam mong patay na ang iyong sanggol ay maaaring lubhang nakakabalisa sa mga pamilya, na may pakiramdam na nalimutan na sila o hindi sila at ang kanilang sanggol mahalaga sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Gusto lang pabilisin ng maraming pamilya ang proseso. Sa panahong ito, maraming pamilya ang masama ang loob, takot, galit, at lito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Maaaring makakatulong sa iyong:

- Makipag-usap sa isang propesyonal, tulad ng social worker, nars, o doktor tungkol sa hindi pagpasok sa trabaho. Minsan ay matutulungan ka nila sa dokumentasyon na kailangan mo para sa iyong lugar ng trabaho (o lugar ng trabaho ng kapareha mo).
- Humingi ng taong kaugnay sa ospital o tao mula sa ospital na magbibigay sa iyo ng mga update tungkol sa oras ng pagpasok mo
- Makiusap sa malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya para samahan ka o regular na kontakin ka
- Humingi ng tulong sa paghahanda ng pagkain, pangangalaga sa alagang hayop o bata, o pagbibigay ng update sa mga kaibigan at miyembro ng pamilya

Mga Pagpasok sa Ospital

Bagaman lahat ng ospital ay may sarili nitong mga patakaran at pamamaraan, kapag napasok ka sa ospital, aalagaan ka ng iba't ibang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan. Maipapaliwanag nila ang proseso at masasagot ang anumang mga tanong na maaaring mayroon ka, habang nagbibigay din ng suporta at mga dulugang kailangan para tulungan ka at ang pamilya mong makayanan ang panahong ito. Maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng miyembro ng pamilya o kaibigang kasama mo sa panahong ito, para tumulong na makinig sa sinasabi at magtanong para sa iyo. Tandaan na maaari kang humiling ng impormasyon at mga paliwanag nang mahigit sa isang beses.

Kapag nakapasok sa ospital, maaari mong hilinging:

- Maipasok sa pribadong kuwarto o lugar
- Magkaroon ng simbolo ng pagkawala — tulad ng paru-paro — na ilalagay sa labas ng iyong pinto. Ito ay para alam ng lahat ng kawaning papasok sa kuwarto mo ang iyong pagsilang ng patay na sanggol.
- Magpakilala sa iyong pangunahing pangkat ng pangangalagang pangkalusugan (doktor, komadrona, nars, anesthetist, social worker, tagapagbigay ng espirituwal na pangangalaga, atbp.) at magkaroon ng oras para magtanong
- Mabigyan ng pagkakataong makilala ang (mga) taong susuporta o matukoy ang pamamaraan upang makaranas ng ginhawa (kasama ang plano sa panganganak) na tutulong sa iyong makayanan ang panahon na patungo sa, habang, at makalipas ang panganganak
- Mapag-usapan kung paano mo gustong maipanganak ang iyong sanggol at ang bentahe at disbentahe ng vaginal o caesarian na panganganak
- Maipaliwanag sa iyo ang proseso ng pag-labor, pagpapasimula ng pag-labor, at kung ano ang maaasahan sa panganganak
- Mabigyan ng mga opsyon sa pagpapaginhawa ng kirot
- Mapag-usapan ang plano makalipas ang panganganak, kasama ang follow-up at mga suporta sa iyong tahananang komunidad

Perinatal Hospice

Malalaman ng ilang mga pamilya na maaaring hindi mabuhay ang sanggol nila sa proseso ng panganganak, o kung mabuhay man, mabubuhay lang ito nang sandaling panahon. Kapag maaga itong nalaman, minsan gugustuhin ng mga pamilyang ito na makapili ng perinatal na hospisyo. Ang perinatal na hospisyo at neonatal o pagkamatay ng sanggol ay hindi tinatalakay sa libritong ito. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring pumunta sa pailnetwork.ca.

Paghiling ng C-Section

Maraming mga pamilyang nakakaranas ng isang pagkawala ay hindi maiisip na daanan ang kirot ng buong pag-labor at panganganak sa sanggol nila at hihiling ng caesarian section (c-section) agad. Minsan ito ay dahil sa gulat, takot, galit, o ligalig. Kakausapin ka tungkol dito ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, kasama ang kasalukuyan at panghinaharap na mga peligro at alalahanin ng pagdaan mo sa isang operasyon. Hihikayatin ka ng karamihan sa mga tagapagbigay ng pangangalaga na iwasan ang malaking operasyon kung maaari.

Kung paano ipapanganak ang iyong sanggol ay isang pasyang magkasama ninyong gagawin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Maaaring makatulong sa iyong malaman na kung pakiramdam mo ay gusto mo agad ng c-section, hindi ka nag-iisa sa ganitong pakiramdam.

Pagpapasimula ng Pag-labor

Kung namatay ang iyong sanggol bago magsimula ang pag-labor, maaaring kailangang mapasimulan ang pag-labor para tulungan ang katawan mong ilabas ang sanggol at ang inunan. Nangangahulugan ito na maaaring bigyan ka ng gamot para tulungan ang katawan mong mag-labor o magkaroon ng ibang tulong. Bago ka bigyan ng gamot o ibang pamamaraan, kakausapin ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa proseso, tulad ng pagtulong na ihanda ang cervix mo sa pag-labor. Makakausap mo ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pinakamahusay na pagpipilian para sa iyong mga partikular na sirkumstansiya at maipapaliwanag nila ang proseso sa iyo nang mas detalyado.

Maraming mga pamilya ang nagsasabi na nabigla sila noong una nilang malaman na namatay ang kanilang sanggol, at nahirapan silang matandaan kung ano mismo ang sinabi sa kanila pagkatapos. Tandaan na maaari kang magtanong hangga't gusto mo, at humingi ng mga detalye o paliwanag nang higit sa isang beses. Maaaring tumagal nang mga ilang araw, o mas matagal pa, bago ma-iskedyul ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang pagpapisimula ng pag-labor. Maaari mo ring piliing talakayin ang posibilidad at kaligtasan ng paghihintay na mangyari nang natural ang pag-labor. Bagaman ang paghihintay ay maaaring napakahirap sa damdamin, maaari din itong magbigay ng panahon sa iyo na:

- Mapag-isipan kung ano ang magiging mahalaga sa iyo sa panahon at pagkatapos ng panganganak, kasama ang kung paano mo gustong masangkot ang iba pang mga miyembro ng pamilya (mga anak, lolo at lola, atbp.)

- Maiayos na makasama mo ang mga miyembro ng pamilya o mga mahal sa buhay
- Makahanap ng isang litratista para gumawa ng mga espesyal na alaala
- Pag-isipan kung anong mga espesyal na serbisyo o iba pang mga seremonya ang gusto mong gawin
- Magtanong

Ang Proseso - Pagsisimula ng Pag-labor

Bago ang pagpapasimula ng panganganak, susuriin ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong cervix para sa dilation (pagbukas). Gagawin nila ito gamit ang mga daliri nila para maramdaman ang cervix mo, sa pamamagitan ng pag-eeksamen ng iyong ari. Kung hindi pa nagsimulang bumukas ang cervix mo, kakailanganin mo ng medikasyon o medikal na pamamaraan para matulongang mangyari ito. May ilang paraan para gawin ito depende sa pasilidad kung nasaan ka.

Maaring kasama ng medikal na pamamahala ang paggamit ng mga gamot. Kung binigyan ka ng gamot, maaari itong ilagay sa iyong ari (malapit sa cervix) o ibigay sa pamamagitan ng isang intravenous (IV) na linya, o pareho. Maaari ka ring sabihan ng iyong pangkat ng pangangalaga na kailangan mo ng iba pang tulong upang mag-labor. Halimbawa, maaari kang kausapin ng iyong pangkat ng pangangalaga tungkol sa pagtulong sa iyong katawan na maging handa para sa pag-labor gamit ang foley catheter (lobo) na magbubukas sa iyong cervix.

Layunin ng mga pantulong na itong mapalambot ang iyong cervix at magkapulikat (mula sa iyong uterus) upang bumukas ang iyong cervix at magsimula kang mag-labor (magkaroon ng regular na contraction). Ang mga regular na contraction na tumutulong sa iyong cervix na bumukas ay madalas na tinatawag na 'aktibong pag-labor'. Kung ang pamamaraan na ginamit sa itaas ay hindi makapagdulot sa iyo ng 'aktibong pag-labor', kakausapin ka ng iyong pangkat ng pangangalaga tungkol sa mga susunod na hakbang. Maaari ding bigyan ng opsyon ang ilang mga tao na 'basagin ang kanilang panubigan' (babasagin ang mga membrane sa artipisyal na paraan). Ginagawa ito gamit ang isang espesyal na kasangkapan na gagawa ng isang maliit na butas sa sac ng likido sa paligid ng sanggol. Madalas ay pinalalakas at pinadadalas nito ang mga contraction.

Habang ang mga gamot na tinalakay natin sa itaas ay madalas na gumagana nang mahusay, sa ilang mga kaso, hindi nagkakaroon ng pag-labor o hindi nagbibigay ng sapat na malakas at regular na mga contraction ang mga gamot upang buksan ang iyong cervix at tulungan ang sanggol na bumaba sa pelvis. Kung ang pamamaraan ito ay hindi nagreresulta sa paglabas ng iyong sanggol at ng inunan, muli kang susuriin ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na nangangalaga sa iyo. May puntong maaari nilang talakayin ang caesarian section (c-section) sa iyo.

Sa kabuuan ng pag-labor, babantayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong presyon ng dugo, pulso, at paghinga (mga vital sign) at susubaybayang mabuti ang pag-usad ng iyong pag-labor (pagbukas ng cervix, mga contraction, pagdurugo). Sa panahong ito, maaari mong kasama ang tao o mga taong sumusuporta sa iyo. Maraming pamilya ang nagsasabi na ang prosesong ito ay nakakatakot, malungkot, at nakakapagod na panahon. Magtanong tungkol sa kahit anong maisip mo sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Nakakatulong sa ilang pamilyang kausapin ang kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa ano ang maaasahang mangyari sa kabuuan ng proseso at sa panahon ng panganganak. Ayaw pag-usapan ng ibang pamilya ang tungkol sa proseso o panganganak at umaasa sila sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ipaalam sa kanila ang impormasyon kung mahalaga sa kanilang malaman ito. Walang tama o maling paraan ng pagharap sa panahong ito, kaya mangyaring gawin mo kung ano ang sa tingin mo ay pinakamahasag para sa iyo at sa iyong pamilya.

Ang Proseso - Pagpapaginhawa ng Kiro

Malamang na bigyan ka ng mga ilang uri ng pagpapaginhawa sa kirot kapag naglabor ka. Ang uri ng pamamahala ng kirot na mayroon ka ay nakadepende kung saan ka nakatira at kung anong ospital ka tumatanggap ng pangangalaga. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay kayang talakayin sa iyo ito nang mas detalyado. Kakayanin din nilang makipag-usap sa iyo tungkol sa mga pamamaraan ng pamamahala ng kirot na hindi kasangkot ang medikasyon, tulad ng mga espesyal na posisyon, masage, emosyonal na suporta, paggalaw at tubig.

Kung mayroon, napakakaraniwang handugan o tumanggap ng epidural. Tumatagal ang epidural tulad ng kinakailangan at madalas nagbibigay ng mabuting pamatid ng kirot. Kung ikaw ay interesado sa ibang mga opsyon, maaari kang tumanggap ng medikasyon (narkotiko) sa kirot sa pamamagitan ng iyong IV o maaari kang handugan ng isang pambombang PCA (patient controlled analgesia). Hinahayaan ka ng pambombang ito na maging nasa kontrol ng iyong sariling pamatid ng kirot. Gumagana ito sa pamamagitan ng pagtulak sa buton kapag pakiramdam mong kailangan mo ang pamatid ng kirot. Maaaring manatili sa iyo ang pambomba hangga't ito ay kinakailangan. Habang ginagamit mo ang pambomba, masugid kang babantayan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at kakausapin ka kung paano kakayanin ang kirot. Depende kung saan ka nakatira, maaari kang alukin ng hanging pampatawa (nitrous oxide) para tumulong sa kirot.

Ang Proseso - Panganganak

Babantayan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa buong panahon ng iyong labor at tulungang matasa kung kailan ang oras para simulan mo ang pagtulak. Kadalasang nangyayari ito kapag tuluyan nang bukas ang iyong cervix bagaman paminsan-minsan ang panganganak ay maaaring mangyari bago niyan, depende sa laki ng iyong sanggol. Paminsan-minsan ang proseso ng labor at pagtulak ay tumatagal, at sa ibang mga pagkakataon ito ay napakaikli o biglaan.

Pagkatapos maisilang ang iyong sanggol, ilalabas mo rin ang inunan. Paminsan-minsan lumalabas ang inunan nang napakadali, habang sa ibang mga pagkakataon lumalabas ito nang mas mabagal. Paminsan-minsan, kailangan ng mga tao ng ekstrang tulong para lumabas ang kanilang inunan (medikasyon, pagtanggal gamit ang kamay ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o operasyon).

Caesarean Section

Depende sa iyong sariling katangi-tanging medikal na kasaysayan at ang sitwasyon ng iyong panganganak, maaaring kailangan mong dumaan sa caesarean section. Ang ilang mga pamilya ay kailangang dumaan sa ganito dahil sa mga medikal na pangangailangan ng buntis, halimbawa kung sila ay nagkaroon na ng caesarean section noon o hindi ligtas para sa kanila na mag-labor dahil sa pagdurugo o ibang mga usapin.

Sa ibang mga pagkakataon kailangan ito dahil pinili ng pamilya sa pakikipagkonsulta sa kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Paminsan-minsan ang mga pamilya ay kailangang dumaan sa caesarean section dahil sa emerhensiyang may kinalaman sa panganganak, na tatalakayin pa natin ng higit sa ibaba.

Mahalagang tandaan na anuman ang paraan ng iyong panganganak, kailangan mo ng pangangalaga at suporta mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Makakayang sagutin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang anumang mga katanungan na mayroon ka, suportahan ka sa paggugol ng panahon kasama ng iyong sanggol, at magbigay ng kinakailangang pisikal at medikal na pangangalaga na kailangan.

Isang Paalala Tungkol sa Mga Emerhensiya

Paminsan-minsan may mga emerhensiya na may kinalaman sa pagkamatay ng isang sanggol dulot ng patay na pagkapanganak. Maaaring ito ay dahil pumunta ang pamilya sa ospital na may alalahanin sa pagbubuntis at may pagmamadali na ipanganak ang sanggol, nguni't namamatay ang sanggol bago ipanganak. Paminsan-minsan may alalahanin o usapin ng emerhensiya habang ang tao ay nasa labor o kapag umeere para ipanganak ang sanggol at pagkatapos may pagmamadali na ipanganak ang sanggol, paminsan-minsan sa operasyon, nguni't hindi nabubuhay ang sanggol. Sa ibang mga pagkakataon, ang kalusugan ng buntis ay nasa peligro, halimbawa may mataas na presyon sa dugo o labis na pagdurugo, at dapat magtuon ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa pagpapanatili sa kanilang malusog at sa pagliligtas ng kanilang buhay.

Paminsan-minsan, ang paggawa nito ay nangangahulugan na maaaring mamatay ang sanggol. Paminsan-minsan, ang buntis ay may malubhang karamdaman at dinala sa specialty unit o pinakamalapit na Intensive Care Unit at ang ibang mga miyembro ng pamilya ay naiwan para kayanin ang pagkamatay ng sanggol at ang katotohanan na ang kanilang minamahal ay may malubhang karamdaman din. Ang pagkaya sa isang emerhensiya na sitwasyon o ibang mga pangyayari na traumatiko sa ibabaw ng pagkamatay ng sanggol ay maaaring labis na mahirap. Maaaring makadama ka ng pagkabigla, galit, kalungkutan, pagkamanhid o labis na ligalig. Normal na madama ang mga bagay na ito. Makakaya kang tulungan at ang iyong pamilya ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa pagkakataong ito.

Maaaring makatutulong na tandaan:

- Madalas hindi minamadali ang paggawa ng mga malalaking desisyon, tulad ng mga kaayusan ng paglilibing. Maaari kang maggugol ng panahon para gumawa ng ilan sa mga planong ito hanggang magkakasama na ang lahat.
- Malamang na kailangan mo ang pisikal na pangangalaga at pagsubaybay, pati na rin ang emosyonal na suporta. Tutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalaga sa pamamahala ng kirot at susubaybayan ka para sa kaligtasan.
- Madalas hindi minamadali ang paggawa ng mga desisyon tungkol sa pakikipagkita at paghawak sa iyong sanggol at paggawa ng mga espesyal na alaala. Kaya kang tulungan at ang iyong pamilya ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kapag ikaw ay handa na.
- Maaring makatulong na magkaroon ng follow-up na pagpupulong kung ano ang nangyari, yamang maaaring nahihirapan ka na makaalaala at may mga katanungan ka. Paminsan-minsan ang mga pamilya ay kayang makuha ang masagutan ang kanilang mga katanungan bago sila umuwi, habang ang iba ay hihingi ng tipanan pagkatapos para pag-usapan kung ano ang nangyari. Maaari mong hingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na magkaroon ng pagpupulong na ito kasama ka, kung ito ay hindi inihahandog.
- Kung ano ang pakiramdam mo tungkol sa mga bagay at ang suporta na kailangan mo ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Sa umpisa, maaaring mabigla ka at gusto mo lamang na umuwi. Pagkatapos, maaari mong makita na ikaw ay nahihirapan sa lahat kung ano ang nangyari at nag-iisip kung ano ang gagawin. Maaaring magkaroon ka ng mga bangungot o palaging magtataka 'kung lamang'. May tulong sa pagkakataong ito, nguni't ikaw o ang isang minamahal ay maaaring kailangang tumulong at hingin ito. Para sa maraming mga pamilya, maaari itong labis na mahirap.

Pagsusuri sa Sariling Pangangalaga
Kamusta ka?

Mga Espesyal
na Karapatan

Mga Espesyal na Karapatan

Noong 1984, isang grupo ng mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan at pamilya ay bumuo ng listahan ng mga mahahalagang konsiderasyon para sa mga magulang at sanggol, na matatagpuan sa ibaba.

Mga Karapatan ng Mga Magulang

- Makita, mahipo, mahawakan at maalagaan ang kanilang anak nang walang limitasyon sa oras o dalas
- Buong mapabatiran tungkol sa sanggol, ang sanhi ng kamatayan, at ang proseso ng paglelehitimisa sa kamatayan (hal. ang lamay)
- Magkaroon ng nakasulat at pasalitang impormasyon tungkol sa:
 - 1) Mga opsiyon na mayroon para sa libing o lamay
 - 2) Mga suporta na mayroon sa mga miyembro ng pamilya
 - 3) Kinakailangang legal na impormasyon (hal. oras ng libing, pagpapatala ng kapanganakan)
- Tumanggap ng mga pang-alaala ng kanilang sanggol (hal. mga bakat ng paa, larawan, sertipiko ng buhay)
- Kilalanin ang buhay at kamatayan ng kanilang anak, isang tao sa kanilang pamilya
- Pumili ng anumang uri ng libing, kremasyon, o ibang mga serbisyo ng libing
- Marinig at mapakinggan ng mga nag-aalagang propesyonal, nang walang paghatol o pagkiling
- Maalagaan ng kawani na may pakiramdam, mapagkalinga, at sensitibo sa mga indibidwal na tugon, ugali, at mga mapagpipilian
- Tratuhan na may paggalang at dignidad
- Magkaroon ng suporta ng pamilya at/o kaibigan sa anumang oras, kung ninanais ng magulang
- Hingin ang relihiyoso o kultural na suporta para sa kanilang mga mapagpipilian at magamot na may kultural at relihiyosong sensitibidad
- Magkaroon ng malay sa proseso ng pagdadalamhati; makayang magdalamhati nang bukas o tahimik; at mapabatiran, at maunawaan ang mga damdamin at emosyon na idinulot ng pagkawala

- Maunawaan ang kanilang mga opsyon sa hinaharap na may kinalaman sa autopsya at panghenetikong pagpapayo
- Mapabatiran tungkol sa mga grupo na sumusuporta sa magulang
- Tumanggap ng follow-up na pansuportang pangangalaga (sa ospital, opisina ng pangunahing propesyonal ng pangangalaga, at/o tahanan) sa pamamagitan ng telepono o pagbisita
- Magkaroon ng oportunidad na tasahin ang kanilang karanasan sa ospital at komunidad

Inangkop mula sa Women's College Hospital, Mga karapatan ng mga magulang sa ospital: Sa oras ng pagkamatay ng sanggol. Toronto: Women's College Hospital, 1984.

Mga Karapatan ng Sanggol

- Makilala sa pangalan at kasarian
- Tratuin na may paggalang at dignidad
- Makasama ang pamilya na nagdadalamhati kailanman posible
- Makilala bilang isang tao na nabuhay at namatay
- Tumanggap ng mga pang-alaala ng kanilang sanggol (hal. mga bakat ng paa, larawan, sertipiko ng buhay)
- Makatanggap ng mga espesipikong pang-alaala ng kanilang sanggol (mga bakas ng paa, larawan, damit, band ng pangalan, larawan ng ultrasound)
- Maalagaan (mapaliguan, madamitan, mabalutan)
- Mailibing o ma-cremate
- Maalaala

Women's College Hospital, Toronto, 1984 Pinagmulan: Health Canada, 1999 Family-Centred Maternity and Newborn Care, Pg. 8.7.

Pagsalubong
at Pagpapalaan:
Paggawa ng Alaala

Ang Makita at Mahawakan ang Iyong Sanggol

Kasunod ng kapanganakan ng iyong sanggol, mabibigyan ka ng oportunidad na maggugol ng oras kasama nila kung pipiliin mong gawin. Sila ay iyong sanggol, at dapat gawin mo lamang ang desisyong ito para sa iyong sarili. Ang mga pamilya ay gumagawa ng iba't ibang mapagpipilian at karaniwan para sa mga magulang na baguhin ang kanilang isip kung ano ang gusto nilang gawin. Maaaring makatulong na malaman na maraming mga pamilya ay nalulugod na gumugol sila ng oras sa kanilang sanggol, kahit na sa simula ay iniisip nila na hindi nila gustong gawin ito. Alam namin na may ilang mga pamilya na nanghihinayang sa desisyon na makita at mahawakan ang kanilang sanggol. Kung ano ang pagpapasiyahan mong gawin ay paminsan-minsan isang masalimuot na desisyon at sa kahuli-hulihan nasa sa iyo. Susuportahan ka ng pangkat ng pangangalaga at kakausapin ka sa pamamagitan ng iyong mga saloobin at mga damdamin na kasama ka.

Ayos lang na hingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na gabayan ka sa oras na ito at magmungkahi ng mga bagay sa iyo na maraming mga pamilya ay nakitang makabuluhan.

Maraming mga magulang ay naaaliw sa paghawak sa kanilang sanggol, at walang masama sa kagustuhan na makita, mahipo at mahawakan sila, hindi mahalaga kung gaano katagal ang pagbubuntis mo. Alam ng ilang mga magulang kung ano ang gusto nilang gawin, kahit bago pa manganak. Hindi maaaring gawin ng iba ang desisyong iyan hanggang sa sila ay manganak. Nagdedesisyon ang ilang mga magulang na hindi nila gustong makita o mahawakan ang kanilang sanggol sa anumang paraan. Paminsan-minsan, may isa na ayaw makita o mahawakan ang kanilang sanggol, habang ang isa pa ay gusto. Alinman ang pagpasiyahan mong gawin, tandaan na ito ay napakapersonal na desisyon, na maaari kang magbago ng isip kahit kailan, at na susuportahan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung magpasya kang makita o mahawakan ang iyong sanggol, maaari kang magdesisyon na hawakan ang iyong sanggol mismo pagkapanganak, o maaaring naisin mong maghintay nang kaunti bago gumawa ng desisyon. Paminsan-minsan, natatakot ang mga magulang kung ano ang magiging itsura ng sanggol o kung ano ang mararamdaman nila. Nag-aalala ang ilang mga magulang na magkakaroon ng trauma pagkakita sa kanilang sanggol. Sa ilang mga pamilya, ang mga kultural na tradisyon o espirituwal na paniniwala ay gumagabay kung titingnan, hahawakan o papangalanan ba nila o hindi ang kanilang sanggol. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga opsiyon na tama para sa iyo. Kaya kang suportahan at ang iyong pamilya ng pangkat ng pangangalagang

pangkalusugan para isaayos ang pangangalaga na iginagalang ang iyong mga kahilingan, tradisyon at mga preperensiya.

Kapag ginagawa ang iyong desisyon, maaari mong makitang makatutulong na:

- Maagang makipag-usap tungkol sa panganganak. Maaaring bigyan ka ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng ilang gabay kung ano ang maaasahan. Maaari kang magdesisyon para makita kung paanoagalaw ang mga bagay-bagay, at magpalit ng iyong isip depende sa kung ano ang iyong nadarama. Halimbawa, kung may masakit sa iyo o nadaramang nahihilo, maaari mong hingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na panatilihin ang iyong sanggol sa isang ligtas na lugar hanggang sa handa ka ng tingnan o hawakan sila. O, maaari mong hingin sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ilarawan muna ang iyong sanggol sa iyo bago ka magdesisyon na tingnan o hawakan sila kaagad. Tandaan, maaari kang magbago ng isip sa anumang panahon.
- Hingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na dalhin ang iyong sanggol pagkapanganak at panatilihin sila sa isang ligtas na lugar hanggang sa handa ka ng makita o hawakan sila. Hinihiling ng ilang mga pamilya na panatilihin ang kanilang sanggol sa silid kasama nila, habang ayos lang sa iba na ang kanilang sanggol ay iwan ang silid kasama ang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan hanggang sa hingin nila na dalhin sila sa silid. Gusto ng iba na ilarawan ng kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang kanilang sanggol bago nila tingnan sila, para matulungan silang maghanda.
- Piliin na hawakan ang iyong sanggol nguni't hindi sila tingnan. Maaari kang tulungan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan dito. Maaari nilang ilagay ang iyong sanggol sa isang mainit na kumot at marahang balutan sila, para mahawakan mo sila at maguggol ng oras kasama nila nguni't hindi sila titingnan.
- Hingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na ilarawan ang iyong sanggol sa iyo
- Kung posible, hingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na paliguan ang iyong sanggol bago mo tingnan sila.
- Tandaan na hindi ito minamadali. Maggugol ng oras tulad na kailangan mo. Maaari kang mabago ng isip sa anumang panahon.

Mga Espesyal na Bagay

Maaari ring tumulong ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa pangongolekta ng mga espesyal na bagay na magbibigay galang at magpapaalala sa iyo ng iyong sanggol. Maaari kasama sa ilan sa mga bagay na ito ang:

- Mga larawan (mga litrato)
- Mga bakas ng paa at/o kamay ng iyong sanggol
- Pulseras ng pagkakakilanlan ng iyong sanggol
- Impormasyon tungkol sa kapanganakan ng iyong sanggol
- Isang bassinet card
- Isang sertipiko ng biyaya, baptismo, o ibang pangseremonya
- Isang medida para ipakita ang laki ng iyong sanggol
- Isang bungkos ng buhok ng iyong sanggol
- Cord clamp
- Damit, sombrero o kumot ng iyong sanggol
- Mga molde ng kamay at paa
- Bakat ng inunan

Kasama ang ibang mga pang-alaala na maaaring naisin mo na idagdag sa pakete ng mga alaala:

- Mga tula at tala na maaari mong kolektahin o isulat tungkol sa iyong sanggol
- Isang larawan ng ultrasound
- Isang sertipiko ng buhay
- Sertipiko ng kamatayan o stillbirth
- Mga card

Kung ikaw ay hindi sigurado kung gusto mong iuwi ang mga bagay, kausapin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga bago umalis sa ospital. Maaaring posible na itago ang mga pang-alaala mo sa ospital hanggang sa ikaw ay handa nang iuwi sila. Maraming mga pamilya na sa simula ay hindi sila inuuwi ay bumabalik para kunin sila, paminsan-minsan maraming taon pagkatapos.

Pag-aalaga sa Iyong Sanggol

Hihimukin ka at ang iyong pamilya na lumahok hangga't nais mo na alagaan ang iyong sanggol pagkatapos ipanganak. Kasama sa pangangalagang ito ang pagpapaligo, pagsusuot ng damit at pagbigkis sa iyong sanggol sa isang kumot. Maaari kang tulungan ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o kung gusto mo, maaaring isagawa ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang pangangalagang ito nang mag-isa o sa isa na gusto mong maging bahagi ng pangangalagang ito. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung ano ang pinakamainam para sa iyo at iyong pamilya.

Mga Kultural at Espirituwal na Tradisyon - Sa Ospital

Maaaring piliin mo na magkaroon ng mga ibang tao, tulad ng mga kapatid, lolo at lola, espesyal na kaibigan o miyembro ng komunidad na pumunta para makita, hawakan at harapin ang sanggol. Gusto ng ilang mga pamilya na panatilihin ang mga kultural na tradisyon o magkaroon ng espesyal na seremonya, tulad ng baptismo, cedar bath o pagbabasa. Maaaring gawin ito sa iyong silid sa ospital, sa kalapit na silid, o sa espasyo ng espirituwal na pangangalaga ng ospital. Depende sa uri ng seremonya, maaaring maganap ito ngayon, o sa hinaharap kapag ikaw ay handa na. Tutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalaga para suportahan ka sa pamamagitan ng mga desisyong ito at maaaring tumulong na gumawa ng mga kaayusan sa ospital, tagapagkaloob ng espirituwal na pangangalaga, punerarya, at mga pinuno ng iyong komunidad.

Maaaring may kultural, espirituwal o ibang mga tradisyon sa pagpapangalan ng iyong sanggol. Ang pagdedesiyon sa pagpapangalan ng iyong sanggol ay maaaring mahirap na desisyon, nguni't maraming mga magulang ay nakikita itong makabuluhan kapag ang kanilang mga personal na hangarin at kultural na tradisyon ay pinapayagan ito.

Gaano Katagal Mayroon Kami?

Maaaring manatili ang iyong sanggol na kasama ka hangga't gusto mo. Sa sandaling dinala ang iyong sanggol sa morgue ng ospital, pangkaraniwang posible na dalhin pabalik sa iyo ang iyong sanggol para tingnan at hawakan. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga tungkol sa prosesong ito, yamang nagbabagubago ito depende kung saan ka nakatira at nanganak. Sa sandaling dinala ang iyong sanggol sa isang punerarya, kaya ka nilang tulungan na makita ang iyong sanggol at maggugol ng oras na kasama nilang muli.

Pagsilang ng Patay
na Sanggol Mga
Imbestigasyon

Mga Imbestigasyon sa Pagsilang ng Patay na Sanggol

Pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, maraming mga pamilya ang gustong malaman kung bakit ito nangyari. Malamang na hihingin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang paggawa ng ilang mga imbestigasyon o pagsusuri para subukang malaman ang sanhi ng pagkamatay ng iyong sanggol. Maaaring kasama sa mga imbestigasyon o pagsusuring ito ang mga pagsusuri sa dugo na nakolekta mula sa magulang na nanganak, eksaminasyon ng inunan at dugo o tissue mula sa sanggol na ipapadala para sa chromosomal analysis.

Maaari ring alukin ka ng autopsya. Nasasangkot sa autopsya ang eksaminasyon ng mga panloob na organ ng sanggol at maaaring paminsan-minsang kumilala ng mga sanhi kung bakit namatay ang sanggol. Sa panahon ng autopsya, ang sanggol ay tinatrato na may paggalang at dignidad. Depende kung saan ka nakatira at nanganak, maaaring dalhin ang iyong sanggol sa isa pang ospital na may kinakailangang kawani na kailangan para sa mga pagsusuri at imbestigasyong ito. Kayang sagutin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong mga katanungan tungkol sa mga prosesong ito.

Paminsan-minsan, ang mga pamilya ay labis na nasisindak na isipin ang prosesong ito sa oras ng pagkamatay ng kanilang sanggol. Paminsan-minsan, sila ay nag-aalala kung ano ang mangyayari sa sanggol (hal. sa panahon ng autopsya) o nag-aalala na aantelain ng mga pagsusuri ang mga mahahalagang seremonya o tradisyon (hal. libing). Paminsan-minsan sila ay nag-aalala na hindi nila makikita ang kanilang sanggol muli pagkatapos ng mga pagsusuri. Maraming mga magulang ay nadaramang ito ay napakabigat na isipin sa isang napakahirap na panahon. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Gayunman, paminsan-minsan ang ilang lubhang mahalagang impormasyon ay maaaring kalapin mula sa mga imbestigasyon, tulad ng kung bakit nangyari ang pagsilang ng patay na sanggol at anong mga peligro maaaring magkaroon ang tao sa pagbubuntis sa hinaharap. Tatalakayin ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang mga iba't ibang opsiyon na mayroon at tutulungan kang pumili ng isang plano na pinakamainam para sa iyo, iyong sanggol at iyong pamilya. Tandaan maaari kang magtanong ng maraming mga katanungan na nais mo.

Maaaring makatulong na malaman na ang ilang mga pamilya ay pipili ng ilang mga imbestigasyon, tulad ng pag-eksamin sa inunan at trabaho sa dugo, nguni't hindi sa iba, tulad ng autopsya ng kanilang sanggol. Maaari ring makatulong na malaman na may iba't ibang uri ng mga pamamaraan ng autopsya, tulad ng mga bahagya o limitadong autopsya, kung saan maaari kang pumili kung anong mga pamamaraan ang isasagawa.

Hinahayaan ng isang limitadong autopsya ang eksaminasyon sa panlabas ng sanggol, mga x-ray at pagsusuri ng mga chromosome ng sanggol, kung iyan ay kinakailangan. Kayang ipaliwanag ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung ano ang magagamit mo sa iyong komunidad.

Sa maraming mga kaso, tutulong ang mga imbestigasyon na alisin ang posibilidad ng mga tiyak na sanhi, tulad ng impeksiyon o maliit na inunan, nguni't ang eksaktong sanhi ay hindi kailanman makikilala. Paminsan-minsan, kahit na ang mga pagsusuri o imbestigasyon ay ginawa, walang rason sa pagkamatay ng iyong sanggol ang mapag-aalaman. Napakahirap na hindi malaman “kung bakit” nangyari ang pagsilang ng patay na sanggol. Mahalagang tandaan na hindi kailanman na nakatutulong na sisihin ang magulang para sa pagkamatay ng sanggol pagkasilang.

Follow-Up: Mga Resulta ng Pagsusuri

Kung nagdesisyon ka na magkaroon ng autopsya o imbestigasyon, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung sino ang magpa-follow-up sa iyo tungkol sa mga resulta at kung gaano katagal sila babalik. Paminsan-minsan, maaaring abutin ng hanggang 6 na buwan o mas matagal pa. Maaaring naisin mong hilingin na ipadala ang mga resulta sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor o nars practitioner) para maaari kang magfollow-up sa kanila sa kanilang opisina. Maaari mo ring hingin na magtakda ng follow-up na tipanan sa doktor na tumalakay sa autopsya na kasama ka o sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pagbubuntis (doktor o komadrona). Kung nakatira ka sa malayo kung saan mo tinanggap ang pangangalaga, maaari mong hingin kung puwede ang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na makipag-usap sa iyo tungkol sa mga resulta ng pagsusuri sa telepono o kung maaaring ipadala sa koreo ang mga resulta ng pagsusuri kasama ang mga paliwanag sa iyong tahanan. Maaari ka ring gumawa ng isang tipanan sa iyong lokal na nursing station o pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para talakayin ang mga resulta.

Matutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para magdesisyon kung sino ang pinakamainam na magfollow-up sa iyo sa sandaling bumalik ang mga resulta. Kahit na bumalik ang mga resulta at walang kasagutan o rason para sa pagsilang ng patay na sanggol ang nakita, maaari mong gamitin ang tipanan para talakayin kung ano ang iyong nadarama (pisikal at emosyonal) at kung may anumang suporta pa na kailangan mo.

Maaari mo ring naisin na makipag-usap sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung pinaplano mong panatilihin ang inunan para ilibing, icremate o ibang mga espesyal na seremonya o tradisyon. Masisiguro nito na ang pangkat sa lab o ospital ay alam na ibalik ang lahat pagkatapos na matapos sila sa kanilang mga imbestigasyon.

Burod, Libing, Kremasyon,

o Iba Pang Seremonya

o Tradisyon

Libing o Kremasyon

Tatalakayin ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa iyo kapag kinakailangan ng batas ang libing o kremasyon. Sa Ontario, ito ay pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis. Maaaring maginhawahan ang ilang mga magulang na gawin ang mga kaayusang ito, habang ang iba ay inisyal na nabibigatan o nasisindak. Maaaring abutin ng ilang mga oras o araw para gumawa ng mga desisyon tungkol sa libing o kremasyon bago humiling ng tulong mula sa punerarya at/o sementeryo. Nakikita ng ilang mga pamilya na nakatutulong na magkaroon ng malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya na tumulong sa paggawa ng mga kaayusang ito.

Ang halaga ng libing o kremasyon ay nagbabagu-bago ayon sa komunidad at ayon sa kompanya o punerarya. Depende kung saan ka nakatira, maaaring may ilang mga opsiyon ka at makikita mong kapaki-pakinabang na sumaglit para makita kung may malaking pagkakaiba sa mga presyo. Inaalok ng ilang mga punerarya ang mga mababang presyo para sa kremasyon at/o libing ng mga sanggol. Kung may libing ka, malamang na kailangan mong bayaran ang lugar sa sementaryo at ang pagbubukas at pagsasara ng puntod. Ang halaga ng mga serbisyong ito ay nagbabagu-bago ayon sa komunidad. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bumisita sa pailnetwork.ca.

Paano Makarating ang aking Sanggol sa Punerarya?

Nag-aalok ang mga punerarya na pumunta sa ospital para dalhin ang sanggol sa punerarya. Maaaring may halaga na kaugnay nito. Kung ikaw ay nakatirang malayo sa ospital, maaaring may proseso na nakalagay para dalhin ang iyong sanggol sa komunidad na tinitirhan mo. Maaari kang matulungan ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan sa impormasyon.

Nasa loob din ng iyong mga karapatan na dalhin mo mismo ang sanggol mula sa ospital tungong punerarya. Pipiliin ng ilang mga pamilya na dalhin muna ang kanilang sanggol sa tahanan, o sa isang espesyal na lokasyon, bago gumawa ng mga plano para dalhin ang sanggol sa punerarya. Maaaring kailanganin mo na lumagda ng pormularyo ng pagpapalaya sa ospital kung pillin mong dalhin ang iyong sanggol. Kung may isang bagay na nais mong gawin, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.

Para sa mga pamilya na uuwi bago makumpleto ang anumang mga imbestigasyon o pagsusuri, kausapin ang ospital para masiguro na ang wastong proseso ay nasa lugar para dalhin ang iyong sanggol at inunan kasama mo o sa iyong komunidad. Ito ay lalong mahalaga para sa mga pamilya na nakatirang malayo kung saan sila nanganak o kung saan nakumpleto ang mga imbestigasyon o pagsusuri. Ang institusyon ng pangangalagang pangkalusugan kung saan ka tumatanggap ng pangangalaga ay dapat ibigay sa iyo ang mga tuntunin sa paglibing at transportasyon.

Kinakailangan ba ang Serbisyo sa Lamay o Tradisyon?

Para sa maraming mga pamilya ang isang lamay, serbisyo, seremonya o tradisyonal na kaganapan o kasanayan ay isang paraan ng pag-alala at pagbibigay galang sa buhay at kamatayan ng kanilang sanggol. Gayunman, kaiba sa libing o kremasyon, ang tradisyonal na serbisyo o kaganapan ay hindi kinakailangan ng batas. Pipiliin ng ilang mga pamilya na magkaroon ng serbisyo, pagdiriwang sa buhay, seremonya o ibang kultural o espirituwal na makabuluhang kaganapan, habang ang iba ay ayaw. Paminsan-minsan, pipiliin ng mga pamilya na igalang ang kanilang sanggol sa maraming mga paraan, tulad ng pagsusulat ng tula, pagsisindi ng kandila, pagtatanim ng puno, pagkakaroon ng community sweat lodge, pag-oobserba ng panahon ng pagdadalamhati, pagkakaroon ng serbisyo ng lamay o espesyal na serbisyo tulad ng Mizuko-Kuya, o pag-oorganisa o pagsali sa isang maaalalang pangyayari.

Para sa mga pamilya na nanganak na malayo sa kanilang komunidad na tinitirhan, mas nagiging mahirap ang prosesong ito dahil maaaring hindi alam ng kawani ng ospital ang tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad na tinitirhan, maaaring kailangan mong maghintay hanggang sa maiuwi ang iyong sanggol, maaaring hamon ang mga halaga, o maaaring hindi pa alam ng mga tao na nagkaroon ka ng sanggol at namatay ang iyong sanggol. Kapag nangyayari ito, paminsan-minsan pinipili ng mga pamilya na magkaroon ng kaibigan, miyembro ng pamilya, pinagkakatiwalaang lokal na manggagawa sa kalusugan o komunidad o nakatatanda na tumulong sa pagsasabi sa mga tao at pagpapalano ng serbisyo o tradisyon ng lamay.

Sino ang Maaaring Tumulong sa mga Kaayusan?

Ang social worker sa ospital ang ispiritual na tagapagbigay ng pangangalaga, ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan m o ang iyong mga espirituwal, relihiyoso o pangkomunidad na pinuno ay maaaring mag-alok ng impormasyon at tulong sa libing o kremasyon. Ikaw, o isang miyembro ng pamilya, ay maaaring direktang makipag-ugnayan sa isang punerarya na iyong pinili.

Katulad ng mga bayarin sa libing o kremasyon, ipapaliwanag ng may-ari ng punerarya ang mga opsiyon mo, kasama ang mga halaga, at tutulong na gumawa ng mga kaayusan na hinihingi mo. Sa ilang mga relihiyosong pananampalataya o dahil sa personal na desisyon, maaaring ganapin ang pagpapalanong ito at mga kaayusan sa isang relihiyosong sentro o sa isang pribadong tinitirhan, sa halip na sa punerarya.

Pag-aalaga
sa Iyong Sarili

Pisikal na Paggaling Matapos ang Pagsilang ng Patay na Sanggol

Pagkatapos ng panganganak, ang iyong katawan ay dahan-dahang babalik sa estado na hindi buntis. Maaaring magkaroon ka pa ng pagdurugo mula sa iyong ari, kahalintulad ng masaganang yugto ng regla sa loob ng unang ilang araw at ito ay dadalang sa loob ng susunod na ilang linggo. Normal na magkaroon ng ilang maliliit o hindi madalas na pagdurugo pagkatapos nito, nguni't hindi ka dapat magkaroon ng masaganang pagdurugo pagkatapos ng halos 2 hanggang 3 linggo.

Sa panahong ito, mahalaga na iwasan mo ang impeksiyon sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tuntunin sa ibaba:

- Gamitin lang ang mga pasador habang ikaw ay dinudugo
- Huwag gumamit ng mga tampon
- Madalas na palitan ang mga pasador
- Huwag magdouche

Ang Sobrang Pagdurugo ay isang Emerhensiya

Konsultahin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pumunta sa pinakamalapit na emergency department o nursing station kung mangyari ang anuman sa sumusunod:

- Pagdurugo ng ari na napupuno ang isang pasador ng isang oras (mas masagana kaysa pagkababad sa isang pasador kada oras)
- Pagdurugo ng ari na hindi tumitigil o nababawasan (dumadalang) sa loob ng 2-3 linggo
- Pagdurugo o pagtagas sa ari na masama ang amoy o may mga malalaking pamumuo ng dugo (mas malaki sa isang duhat)
- Malalang kirot sa iyong tiyan
- Mga panlalamig o lagnat na lampas sa 38.5°C (101.3°F)

Pagrereglá

Maraming mga tao ay nagkakaroón ng yugto ng pagrereglá sa loob ng halos 4 - 6 linggo pagkatapos ng kanilang pagkawala. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung hindi ito nangyayari o kung may iba ka pang mga alalahanin. Sinasabi ng maraming mga pamilya na ang unang yugto pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol ay emosyonal na mahirap, dahil ito

ay isa pang paalaala ng pagkawala. Kung makita mo ang iyong sarili na nadarama ang ganito, alamin na hindi ka nag-iisa.

Posible na maging buntis pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, kahit na bago bumalik ang yugto ng iyong regla. Kung hindi mo gustong mabuntis sa pagkakataong ito at mabubuntis ka sa pakikipagtalik, inirerekomenda ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang paggamit ng mga paraan para pigilan ang pagbubuntis, tulad ng mga condom. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga opsyon na pinakamainam para sa iyo.

Produksyon ng Gatas

Pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, malamang na magsisimula ang iyong katawan na gumawa ng gatas. Maraming mga tao ang tinitingnan ang produksyon ng gatas na napakalungkot, malupit, nakasisindak at nakakaligalig, yamang ito ay isa pang paalaala ng iyong sanggol na namatay. Inilalarawan ng maraming mga pamilya ang damdamin ng galit sa kanilang katawan o ang sitwasyon, o malalim na ligalig na ang kanilang katawan ay gumagawa ng pagkain sa isang sanggol na wala doon.

Ang ilang mga pamilya ay ipinagmamalaki na nakagagawa sila ng gatas. Maraming mga pamilya ang nakadarama ng kombinasyon ng mga bagay-bagay. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Pagkatapos maipanganak ang iyong sanggol, may ilang opsyon ka, at kung ano ang ipapasiya mong gawin ay magdedepende sa maraming mga salik. Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng anumang mga tanong na mayroon ka.

Ano Ang Gagawin: Pagtigil sa Produksyon ng Gatas

Maraming mga pamilya ang nagdedesisyon na itigil ang produksyon ng gatas pagkatapos na maipanganak ang kanilang sanggol. Ang pangunahing impluwensiya sa panustos ng gatas ay kung gaano buo at madalas na nawawalan ng laman ang mga suso/tissue ng dibdib. Kapag itinitigil ang produksyon ng gatas, ang tunguhin ay hayaan ang mga suso/tissue ng dibdib na manatiling puno hangga't posible habang iniwasan ang walang tigil o malalang pagpuno (pagpuno ng suso/tissue ng dibdib).

Para maibsan ang kawalan ng ginhawa maaari mong makitang nakatutulong na:

- Kung naging matigas ang iyong mga suso/mga tissue ng dibdib, marahang pisilin ng kamay ang iyong gatas (marahang masahiin at pisilin ang iyong suso ng iyong kamay para tanggalin ang mga patak o kutsarita para guminhawa lang) o bombahin para tanggalin ang maliit na dami ng gatas para guminhawa. Ang paggawa nito para guminhawa ay hindi magpapalaki ng produksyon ng gatas, at tutulungan ka nito na maiwasan ang mga pagbara at impeksiyon (tinatawag na 'mastitis'). Kaagad pagkatapos pisilin ng kamay/bombahin lapatan ng mga malalamig na compress (na inilarawan sa ibaba). Lapatan ng mga malalamig na compress o isang bag ng mga malalamig na gulay sa loob ng 15 minuto. Ulitin hangga't kailangan tuwing 2-3 oras. Para maiwasan ang

pinsala, mahalaga na huwag ilapat ang mga malalamig na bagay nang direkta sa iyong balat (balutan muna ng basang tuwalya o tela). Huwag gumamit ng init, yamang ito ay maaaring magpalala sa pamamaga ng suso/tissue ng dibdib at palakihin ang iyong mga tsansa na magkaroon ng impeksiyon.

- Kung ligtas na gawin ito, depende sa iyong medikal na pinanggagalingan, uminom ng medikasyon sa kirot tulad ng ibuprofen o acetaminophen tulad ng kinakailangan. Kapwa ang mga medikasyong ito ay maaaring bilhin nang walang reseta. Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan para makita kung ang mga medikasyon ay tama para sa iyo. Kung iinumina mo ang mga medikasyon, sundin ang mga tagubilin sa bote o mula sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.
- Para guminhawa, magsuot ng komportable (hindi masikip) na akmang bra o pang-itaas na walang underwire. Ang mga bra o pang-itaas na labis na masikip ay maaaring magdulot ng mga problema tulad ng mga baradong daanan ng gatas o mastitis (impeksiyon). Magsuot kung ano ang pinakakomportable sa iyo.

Walang eksaktong tagal ng panahon kung gaano katagal magpapatuloy na gumawa ng gatas ang iyong katawan, ngunit karaniwang umaabot ito ng mula ilang mga araw hanggang ilang mga linggo. Kung may anumang mga alalahanin ka o sa palagay mo maaaring may impeksiyon ka, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona, o nars practitioner). Maaaring nais mo ring tawagan ang lokal na klinika ng 'pagpapasuso' o ang iyong lokal na kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (ipaliwanag kung bakit ka tumatawag at hingin na makipag-usap sa isang nars ng pampublikong kalusugan). Ang ilang mga ospital ay may mga klinika na may mga lactation consultant, nars, o ibang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na maaaring tumulong din sa iyo.

Ano Ang Gagawin: Pagpapatuloy ng Produksyon ng Gatas at Pag-aambag ng Iyong Gatas

Maaaring magdesisyon ang ilang mga magulang na panatilihin ang kanilang panustos ng gatas bilang paraan para manatiling nakakonekta sa kanilang sanggol o papel bilang isang magulang. Habang ang ilang mga magulang ay maaaring gawin ito sa loob ng maikling yugto ng panahon, maaaring piliin ng iba na gawin ito nang mas matagal.

Ninangais ng ilang mga tao na subukang bombahin ang kanilang gatas at i-ambag sa isang Human Milk Bank para tulungan ang isa pang sanggol na nangangailangan. Para maging donor, may proseso ng pagsasala na karaniwang kinasasangkutan ng isang panaya, sa telepono o palatanungan, mga pagsusuri ng dugo at pormularyo ng kasaysayan ng kalusugan para kumpletuhin ng iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga. Para simulan ang prosesong ito, mangyaring kausapin ang isang lactation consultant o miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, o bisitahin ang website ng Human Milk Banking Association of North America sa www.hmbana.org para humanap ng Human Milk Bank na malapit sa iyo. Sa Ontario, may isang milk bank, na nakabase sa Toronto. Tumatanggap sila ng mga donasyon mula sa lahat ng probinsiya.

Nakita rin ng ilang mga magulang ang ibang mga opsyon na makabuluhan tulad ng pagtatabi at pag-iimbak ng nagyeyelong gatas sa tahanan o pagkakaroon ng alahas o ibang pang-alaala na ginawa ng mga kompanya na nagpapakadalubhasa sa ganitong uri ng serbisyo.

Follow-up Matapos ang Iyong Pagsilang ng Patay na Sanggol

Malamang na aalukin ka ng follow-up na tipanan (paminsan-minsang tinatawag na postpartum na tipanan) sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol. Ang tipanang ito ay kadalasang halos 6 na linggo pagkatapos kang manganak, nguni't maaaring mas maaga kung kailangan mo ng mas masugid na pagsubaybay (pagtingin sa presyon ng dugo, masaganang pagdurugo, atbp.).

Ang tao na siyang pagpapakitaan mo sa iyong tipanan ay nagbabagu-bago depende kung saan ka nanganak at saan ka nakatira. Paminsan-minsan gusto ng mga pamilya na magkaroon ng follow-up sa kanilang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor o nars practitioner). Ang iba ay nagkakaroon ng follow-up sa pangkat ng pangangalaga na nangalaga sa kanila sa pagbubuntis o panganganak, halimbawa isang obstetrician, komadrona, doktor ng pamilya.

Ang ilang mga pamilya ay nagkakaroon ng dalawa, depende kung saan sila nakatira. Sa iyong (mga) follow-up na tipanan, maaari kang tanungin tungkol sa o kung gustong mag-usap tungkol sa:

- Kumusta ang iyong pisikal na kalagayan (pagdurugo, kirot)
- Kumusta ang iyong emosyonal na kalagayan (mga damdamin, isip)
- Mga opsyon para maiwasan ang pagbubuntis
- Pagtigil o pagsisimula ng mga medikasyon (mga bitamina bago ang panganganak, mga medikasyon sa thyroid, atbp.)
- Mga ideya ng suporta sa iyong komunidad
- Follow-up (Kailangan mo pa ba ng isa pang tipanan? Kailan ka magsasalita tungkol sa mga resulta ng pagsusuri o trabaho sa dugo? Mga resulta ng autopsya o patologo? Kailangan mo ba ng anumang mga karagdagang imbestigasyon? Kailan?)
- Papel na kinakailangan para sa oras na wala sa trabaho, Para sa higit na impormasyon sa mga opsyon na mayroon, mangyaring bisitahin ang pailnetwork.ca.
- Mga konsiderasyon para sa iyong susunod na pagbubuntis (kung gusto mo pa ng impormasyon, mangyaring tingnan ang Apendise Isa - Pagharap sa Hinaharap sa katapusan ng libritong ito)

Pagdadalamhati at Kawalan: Panghabambuhay na Paglalakbay

Inilalarawan ng maraming pamilya ang pagbubuo ng ugnayan sa kanilang sanggol matagal pa bago ito ipanganak. Bilang isang magulang, ang iyong mga pag-asam at pangarap para sa iyong anak ay malamang na nagsimula noong nalaman mong buntis ka, o baka maging bago pa man iyon, tulad ng kapag nagpasya kang magsimulang subukang magbuntis. Kapag namatay ang sanggol, madalas ay nagdadalamhati ang mga pamilya sa pagkawala ng sanggol nila at sa kinabukasang kanilang inisip. Ang pagdadalamhati ay normal, mabuti sa kalusugan, nakagagaling, at mapagmahal na tugon sa pagkawala ng mahal sa buhay.

Matapos na mamatay ang iyong sanggol maaari kang makaramdam ng malalim na pisikal at emosyonal na kirot na hindi kailanman nawawala. Nalulungkot kami at nangyari ito sa iyo.

Ang pagdadalamhati ay natural na tugon sa kawalan at ito ay napakapersonal, na nangangahulugan na ang lahat ng tao ay iba-iba ang paraan ng pagdadalamhati. Ang ilang mga tao ay mas madaling nakakalagpas dito, habang ang iba ay matinding naaapektuhan. Matapos mamatay ang iyong sanggol, walang tama o maling paraan para magdamdam o magdalamhati. Sabi ng maraming pamilya, kahit na magbago ang kirot sa paglipas ng panahon, maaari ito muling lumakas sa ilang panahon, halimbawa sa susunod kang magkaregla, sa petsa na nakatakda ka o kaarawan ng sanggol, o kapag nakakakita ng ibang buntis na tao, malusog na sanggol o pamilyang may mga anak.

Ang mga sumusunod ay maaaring maranasan matapos ang pagsilang ng patay na sanggol:

- Pag-iyak at kalungkutan
- Pansamantalang kapansanan sa pang-araw-araw na paggana, na nangangahulugan na ang pakiramdam mo ay hindi ikaw iyan o gusto mong gawin ang mga bagay na karaniwan mong ginagawa o ikinasisiya.
- Pag-iwas sa (paglayo mula sa) mga aktibidad ng pakikihalubilo
- Mga mapanghimasok na pag-iisip, kasama ang mga pakiramdam ng pagkakasala at kahihiyan
- Mga pakiramdam ng pagiging sabik, walang nararamdaman, pagkasindak o galit
- Mga pakiramdam na mapag-isa o walang kasama
- Mga pakiramdam ng galit, lungkot, o kalituhan sa iyong personal na kultura, espirituwal, pangrelihiyon, o mga pilosopikal na paniniwala
- Kawalan ng pakiramdam na ikaw ang may kontrol o paniniwala na may 'mabuti' sa mundo

Alam natin na ang panahon matapos ang pagkamatay ng sanggol ay maaaring masyadong mapanghamon para sa mga pamilya. Hindi ka nag-iisa sa pakiramdam o pag-iisip ng mga bagay na ito.

Pakikitungo sa mga Emosyon

Ganito Ba ang Nararamdaman ng Lahat? Lungkot, Pagkasindak, Pagkakasala at Galit

Matapos ang pagsilang ng patay na sanggol, maraming pamilya ang nakakaranas ng pakiramdam ng lungkot, pagkasindak, galit at pagkakasala. Minsan ang mga nararamdamang ito ay konektado sa partikular na kaganapan, tulad kapag iniisip mo ang tungkol sa sanggol, kapag bumalik ka sa trabaho, kapag tumutulo ang gatas mula sa katawan mo, sa petsang nakatakda ka, sa kaarawan ng iyong sanggol o sa simula ng bawa't taon ng pag-aaral. Minsan ang mga damdaming ito ay bigla na lang dumarating kapag hindi mo inaasahan.

Maraming tao ang nakokonsensiya sa pagkamatay ng sanggol nila at laging nagsasabi ng 'sana'. Masyadong iniisip ng ilang tao ang maaari o dapat iba sana nilang ginawa kahit na sinabi sa kanila ng kanilang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na hindi nila ito kasalanan. Galit naman ang ilang tao na ang ibang tao ay may 'madaling' pagbubuntis o napakalungkot kapag nalaman nila na ito na ang kanilang huling 'subok' para magkaroon ng sanggol. 'Manhid' ang nadarama ng ibang tao pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam natin na kadalasan, pakiramdam ng mga pamilya ay nag-iisa sila, hindi nauunawaan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho at mga tagapagbigay ng pangangalaga. May karapatan ka sa suportang kailangan mo. Kung kailangan mo pa ng suporta, makipag-usap sa pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Maaaring pag-isipan mo rin ang mga suporta mula sa:

- Social Worker
- Psychologist, Psychotherapist, Psychiatrist, o ibang Propesyonal sa Kalusugan ng Pag-iisip
- Nars ng Pamublikong Kalusugan o Nars ng Kalusugan ng Komunidad
- Sentro ng Komunidad o Pakikipag-kaibigan
- Tagapagbigay ng Espirituwal o Pangrelihiyong Pag-aalaga, Namumuno sa Komunidad o Nakatatanda
- Lactation Consultant
- Doula
- Boluntaryong Panguporta sa Krisis o Boluntaryo sa Mga Serbisyo sa Biktima
- Samahan ng suporta sa kauri tulad ng PAIL Network. Maaari kang kusang sumangguni sa pamamagitan ng pagpuno sa intake form sa pailnetwork.ca

Higit sa Pag-aalala at Kalungkutan: Pagkabalisa at Depresyon

Pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, normal sa mga taong magkaroon ng mga naiisip at damdamin mula kalungkutan at galit hanggang pagkasindak at pagkamanhid. Marami sa mga naiisip at damdamin na ito ay nagmula sa pagdadalamhati, na napakakaraniwan para sa mga pamilya na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis. **Ang pagdadalamhati ay hindi isang sakit.** Minsan ang ilang partikular na naiisip at damdamin ay maaaring palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan tulad ng pagkabalisa at depresyon. Ang pagkakaroon ng pagkabalisa o depresyon ay nangangahulugan ng higit pa sa pagkakaroon ng masamang araw o nakakatakot na iniisip. Ang pagkabalisa at depresyon ay maaaring mangyari kaninuman. May ilang ebidensiya na ang panganib na magkaroon ng pagkabalisa o depresyon ay mas mataas sa mga tao na nakaranas ng pagsilang ng patay na sanggol.

Ang pagsusuri at paggagamot sa pagkabalisa at depresyon ay napakahalaga, nguni't may ilang mga bagay na nagpapahirap sa mga pamilya na makakuha ng mga suporta at paggagamot na kailangan nila. Minsan ang pagkadama ng kalungkutan, negatibo, galit o pagkabalisa ay napakahirap anupa't hindi komportable ang mga tao na pag-usapan ito. Maaaring mahirap para sa mga taong paniwalaan na may isang tao na makakaunawa sa kung ano ang nadarama nila. Madalas ikinahihiya ng mga tao na nagkakaroon sila ng mga ganitong naiisip o damdamin o nag-aalala sila na iisipin ng mga tao na masama o mahinang tao sila. Ang ilang tao ay nag-aalala sa pamumuwersang gumamit ng medikasyon. Maaaring hindi pa nga mapansin ng ilang mga tao kung ano ang nadarama nila at ang isang minamahal at maaaring makatulong ang mga mahal nila sa buhay. Maaaring sinubukan mong kausapin ang isa tungkol dito nguni't hindi sila nakinig o nahiya ka.

Marami sa mga saloobin at damdamin na kaugnay ng pagsilang ng patay na sanggol o pagdadalamhati ay kapareho ng mga saloobin at damdamin na kaugnay ng pagkabalisa at depresyon, na dahilan kung mahirap minsan para sa mga tagapagbigay ng pangangalaga na malaman kung ano ang nangyayari o na matukoy ang mga ito.

Ang pakikipag-usap sa iyong pamilya at pangkat ng pangangalaga tungkol sa kalusugan ng pag-iisip ay mahalaga. Maaaring kasama sa mga palatandaan ng pagkabalisa o depresyon ang:

- Walang gana o labis na kalungkutan
- Mga matindi o hindi nawawalang damdamin ng kawalan ng halaga o kawalan ng pag-asa
- Pakiramdam ng pagkakasala, nakadarama ng kakulangan, nababalisa o nagpa-panic
- Pang-aabuso ng droga o alak o malaking pagdagdag sa paggamit
- Mga pagbabago kung paano ka gumagana araw-araw - hindi kumakain, naliligo, bumabangon sa higaan
- Mga problema sa pagtulog
- Hirap sa pagtutuo ng pansin
- Pag-iisip ng pananakit sa sarili o sa iba

Kung may kasaysayan ka o ang pamilya ng sakit sa pag-iisip, ipaalam ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong mga iniisip o damdamin o gusto pa ng higit na suporta, ipaalam ito sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Magtakda ng tipanan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona o nars practitioner). Sa tipanan, sabihin sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga na gusto mong makipag-usap tungkol sa iyong mood, o kunin ang oportunidad na pag-usapan ang tungkol sa iyong mood kapag tinanong kung “kumusta ang pakiramdam mo?”

Mahalaga na sabihin sa iyong pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis na ikaw ay nabibigatan, nahihirapang kayanin, o kung ikaw ay nagkakaroon ng mga iniisip na ipahamak ang iyong sarili o ang iba. Kayang ibigay ng iyong tagapagbigay ng pangangalaga ang screening, follow-up, mga pagsasangguni at suporta para sa iyo at iyong pamilya kung kailangan.

Nakikita rin ng ilang mga pamilya na nakakatulong na:

- Humingi ng suporta kung kailangan mo ito. Makipag-usap sa isang malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya. Sumali sa isang grupo na nagbibigay ng suporta. Kumonekta sa isang nakatatanda o pangkomunidad o relihiyosong pinuno. Makipag-usap sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan.
- Makipag-ugnayan sa kanilang lokal na Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan. Marami sa mga Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ang may mga nars o sinanay na boluntaryo na makakatulong sa iyo at makapagsasabi sa iyo tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad.
- Makipag-usap sa ibang magulang na nakaranas ng sakit sa pag-iisip
- Makipag-usap sa isang linya ng suporta sa krisis o boluntaryo sa panahon ng krisis
- Kumuha ng suporta mula sa isang organisasyon ng pangkaisipang kalusugan. Sa Ontario, ang Canadian Mental Health Association ay may website na may impormasyon tungkol sa pangkaisipang kalusugan at sakit sa pag-iisip at mga link sa suporta. Ang Mental Health Helpline (1-866-531-2600 o mentalhealthhelpline.ca) ay may impormasyon tungkol sa mga libreng serbisyo

sa pangkaisipang kalusugan sa Ontario at mga link sa mga tagapagbigay ng at organisasyon sa serbisyo para sa pangkaisipang kalusugan. Sa kanilang website, makakahanap ka ng mga lokal na serbisyo.

Kung nakararanas ka ng mga saloobin at damdamin na naglalagay sa iyo sa bingit ng kapahamakan, tulad ng mga saloobin na kagustuhang mapahamak o patayin ang sarili, dapat kang pumunta sa pinakamalapit na emergency department o tumawag para sa tulong na emerhensiya (911). Maaari ka ring makipag-ugnayan sa isang sentro ng kaligaligan o linya ng krisis.

Pagdadalamhati at ang Iyong Relasyon

Kung may (mga) kinakasama ka, maaari mong makita na bawa't isa sa inyo ay nakakaranas ng pagdadalamhati sa ibang paraan. Normal lang ito. Dahil walang dalawang tao ang nagdadalamhati sa parehong paraan o sa parehong oras, maaari mong makita na may pasakit, galit o kalungkutan sa loob ng iyong relasyon. Lalo na itong nangyayari kapag iniisip ng isang kinakasama na ang isa ay hindi nagdadalamhati o kapag iniisip ng isang kinakasama na ang isa ay walang pakialam sa pagkawala o sa kanila.

Sa ilang kaso, maaaring maramdaman ng iyong kinakasama na sila ay inaasahang manatiling malakas sa panlabas para suportahan ka. Maaari nitong itago ang mga damdamin ng pagkawala at kalungkutan samantalang sinusubukan ng iyong kinakasama na kayanin nila mismo ang nangyari. Sa ilang kaso, maaaring kailangan ng isang kinakasama na manatiling nagtatrabaho o alagaan ang ibang mga anak o ang tahanan, at maaari nilang naisin na iwasan ang magalit sa panlabas na paraan para makumpleto ang kanilang trabaho at mga gawain.

Maaari ding gampanan ng mga magkapareha ang mahalagang papel sa pagsasabi sa ibang mga miyembro ng pamilya (kasama na ang mga anak) kung ano ang nangyari at kung ano ang mangyayari sa malapit na hinaharap. Mahalaga na talakayin sa iyong kinakasama kung paano mo sasagutin ang mga katanungan mula sa mga anak, pamilya at kaibigan at talakayin kung paano nila kinakaya ang madalas na mahirap na gawaing ito.

Maraming magkapareha ang nagsasabi na lalo na silang nakadarama ng lungkot at pag-iisa, dahil magtatanong ang mga kaibigan, miyembro ng pamilya at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa magulang na nanganak nguni't hindi sa kanila. Maaaring lalo na itong mahirap kapag ang kinakasama ay nahihirapan sa kanilang pagdadalamhati at hindi nakukuha ang suportang kailangan nila.

Maraming magkapareha ang nagsasabing paghamon ang seksuwal na pakikiniig pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, lalo na kung ang isang tao ay handa at ang isa ay hindi. Minsan nahiiya o nadidismaya ang mga tao sa kanilang katawan. Minsan nangangahulugan ang mga pisikal na sintomas, tulad ng kirot,

pagdurugo, o pagkakaroon ng gatas na ang isang tao ay hindi nakadarama ng sekswal na damdamin. Minsan nangangahulugan ang kalungkutan o galit na hindi kayang makipagkonekta ng isang tao sa kanilang kapareha sa matalik na paraan.

Mahalaga na huwag sisihin ng magkapareha ang kanilang mga sarili o ang bawa't isa, at tandaan na kayong dalawa ay nagdadalamhati sa parehong mahirap na pagkawala. Bagaman maaaring mahirap, mahalaga na subukang maging magalang sa isa't isa at igalang kung nasaan ang bawat isa sa kanilang paglalakbay sa pagdadalamhati. Maaaring makatulong ang pakikipag-usap sa isa't isa ng tungkol sa inyong mga damdamin at hindi pagkakaunawaan. Nakikita ng ilang pamilya na nakakatulong ang makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao, tulad ng kaibigan, miyembro ng pamilya, o propesyonal.

Pagdadalamhati ng mga Bata

Maraming pamilya na may mga tanong ang ibang bata sa tahanan kung ano ang gagawin o sasabihin sa panahong ito. Para sa higit pang impormasyon sa paksang ito, pakitingnan ang Pangalawang Apendise sa katapusan ng libritong ito.

Mga Espesyal
na Hamon

Mga Espesyal na Hamon

Pagkatapos makaranas ng pagsilang ng patay na sanggol, maaaring mapaharap ang mga magulang sa mga natatanging hamon kasama ang:

Kawalan ng Pagkilala: Maaaring hindi kilalanin ng mga pamilya, kaibigan at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang pagkawala o maaaring pahinain ang epekto nito. Maaaring hindi nila nauunawaan ang iyong nadarama, hindi alam kung paano tumulong o kung ano ang sasabihin.

Maaaring madama ng mga pamilya na labis silang nasaktan o nahatulan o na may ibinigay sa kanilang 'limitasyon sa panahon' para bumalik sa 'normal na buhay'. Maaaring magtaka o magtanong pa nga ang mga tao sa iyo kung kailan mo 'malalampasan ito'. Maaaring hindi banggitin ng ilang tao ang pagkamatay ng iyong sanggol sa anumang paraan, tulad ng kapag bumalik ka sa trabaho, o hindi nauunawaan kung paano nakakaapekto sa kung ano ang nadarama mo sa ibang pangyayari, tulad ng baby shower o mga birthday party ng mga bata ng isa pang tao.

Minsan makakarinig ang mga pamilya ng mga masasakit na bagay, tulad ng:

- "Bata ka pa, maaari mo ulit subukan."
- "Sa sandaling mabuntis kang muli, gaganda ang iyong pakiramdam."
- "Mabuti na lang hindi mo nakilala ang sanggol."
- "Mabuti na rin at hindi nagdusa ang sanggol."
- "Ngayon may anghel ka na sa langit."
- "Ano ang ginawa mong mali?"
- "Sinabi ko sa iyo may mali."
- "Subukang maging mapagpasalamat sa mga anak na mayroon ka"
- "Sila ay nasa mas mabuting lugar."
- "Pinili mo ito..."
- "Pinoprotektahan ka ng Diyos sa masama na maaaring mangyari."
- "Kalooban ito ng Diyos" o "Alam ng kalikasan kung ano ang pinakamabuti"
- "Bakit hindi ka pupunta sa kaniyang baby shower?" o "Bakit hindi ka pumunta sa birthday party ng anak ko? Makasarili ka."
- "Kailangan mo talagang magpatuloy sa iyong buhay."
- "Bakit palaging napakalungkot mo?"

Mga Komplikadong Damdamin: Maaaring madama ng mga pamilya na niloko o pinagtaksilan sila. Maaaring madama nila ang tunay na diwa ng pagdududa sa sarili; na dapat nalaman nila na may mali at/o may ginawa sana para maiwasan ito. Maaaring madama nila na sila ang may kasalanan kung dahil sa isang medikal na kondisyon sa sanggol o sa buntis ang dahilan ng pagsilang ng patay na sanggol at isang napakahirap na desisyon ang kailangang gawin para itigil ang pagbubuntis. Maaaring madama nila ang galit sa kanilang mga sarili, sa kanilang kapareha, sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o kaibigan. Maaaring makadama rin sila ng kalungkutan, pagkamanhid o kawalan ng pag-asa. Maaaring madama ng mga pamilya ang galit na ginawa nila ang ‘tama’ sa lahat at na nangyari pa rin ito, o sumama ang loob na ‘madali’ ang mga pagbubuntis ng ibang tao. Napakahirap bitiwang ang damdaming “Bakit ako?” Napakakaraniwan sa mga pamilya na magkaroon ng ganitong saloobin sa loob ng mahabang panahon pagkatapos ng pagkawala ng sanggol.

Paglayo sa Lipunan: Pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol, maraming pamilya ang nagsasabi na nadarama nilang sila ay malungkot at nag-iisa. May ilan, kung mayroon man, ang nagbahagi ng mga alaala kaya maaaring makadama ang mga magulang na mag-isa silang nagdadalamhati. Lalo na itong totoo sa mga pamilya na kinailangang maglakbay nang malayo sa tahanan para sa pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis, pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis na emerhensiya, o para manganak. Maaaring madama ng mga magulang ang kabalisan na may magtanong (o walang magtanong) tungkol sa kanilang pagbubuntis o sanggol, kaya iniwasan ang iba. Maaari rin nilang iwasan ang mga pagbubuntis, sanggol at/o anak ng iba.

Maaaring madama mo na malungkot at nag-iisa dahil nasaktan ka ng ilan sa iyong mga malapit na kaibigan, mga miyembro ng pamilya, o kasamahan sa trabaho. Maaaring may sinabi sila na nakasama ng loob mo, o hindi sila nagsabi ng anuman para kilalanin ang iyong pagkawala. Maaaring sa iyong pamilya, hindi ka dapat magsalita tungkol sa kamatayan o malulungkot na bagay o ang malayang umiyak. Maaaring nadarama mo na hindi ka nila naiintindihan. Dahil dito, maaaring iniwasan mo ang pakikipag-usap o paggugol ng oras sa mga tao na dating may mas malaking bahagi sa iyong buhay. Madalas, gusto gawin ng pamilya at mga kaibigan kung ano ang tama, nguni't maaaring hindi sila sigurado kung paano tumulong o kung ano ang sasabihin. Kung posible, ipaalam sa kanila kung ano ang nararamdaman mo at kung ano ang kailangan mo sa panahong ito.

Nag-iisip Tungkol sa Kung Ano Sana ang Nangyari: Nagdadalamhati ang mga magulang sa pinangarap tungkol sa hinaharap, ang pamilya na hinangad nila at sa naging buhay sana nila.

Pag-alaala sa Pagkawala: Naranasan ng maraming pamilya na may ilang ritwal, kung mayroon man, para sa pagkawala ng pagbubuntis o sanggol. Pipiliin ng ilang pamilya na magkaroon ng lamay o ibang seremonya, habang ang iba ay ayaw nito. Maaaring hindi alam ng mga pamilya kung paano igalang ang kanilang karanasan, kanilang pagkawala o kanilang sanggol. Maaaring labis silang maghinanakit na ang ilang tao ay hindi dumalo sa seremonya, tumawag para mangamusta, o mag-alok ng suporta sa ibang paraan. Maaari rin silang labis na maghinanakit kung madama

nilang kakatwa para sa mga tao na mayroon silang seremonya, kumukuha ng mga larawan, o gustong pag-usapan ang tungkol sa kanilang sanggol o ipakita ang mga larawan nito.

Kung nakadarama ka ng lungkot at pag-iisa at gusto mo pa ng higit na suporta, maaaring makita mong nakakatulong na makipag-usap sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga tungkol sa iyong mga damdamin. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga ang tungkol sa mga karagdagang suporta sa iyong lugar. Ang ilang tao ay nagbabahagi lang ng kanilang mga iniisip sa kanilang kinakasama, matalik na kaibigan, o baka sa pamamagitan ng kanilang journal. Maraming pamilya rin ang nakitang nakakatulong na makipag-usap sa ibang tao na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis.

Nagbibigay ang PAIL Network ng suporta ng kauri sa mga pamilya na nakaranas ng pagsilang ng patay na sanggol. Anuman ang iyong pasiya, ang pinakamahalagang bagay ay nakakakuha ka ng suporta at tulong kapag kailangan mo ito.

Mga Ideya para sa Suporta

Ikaw at iyong pamilya ay natatangi, at maaaring naiiba ang nakakatulong at pansuporta bagay sa inyo kaysa sa kung ano ang nakakatulong at pansuporta sa iba. Kunin kung ano ang kapaki-pakinabang at iwan ang hindi.

Kasama sa ilang mga ideya para sa suporta ay:

- Paligiran ang sarili mo ng mga taong mabait, mapagmahal at kaya kang suportahan at iyong pamilya
- Pakikipag-usap tungkol sa iyong mga saloobin at damdamin sa iyong kinakasama, pamilya, mga kaibigan, elder, relihiyosong pinuno, pinuno ng komunidad o mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- Pagpapahinga sa mga regular na aktibidad o responsibilidad, at pagtanggap ng tulong mula sa iba kapag posible. Halimbawa, maaaring gusto mo ng tulong sa pagluluto ng pagkain, pag-aalaga sa bata o alagang hayop, at gawaing-bahay.
- Paggalang sa iyong pagbubuntis o sanggol sa paraang makabuluhan sa iyo: mag-ambag sa lokal na kawanggawa, gumawa ng isang bagay na kasiya-siya sa iyo habang iniisip mo ang iyong sanggol, dumalo sa isang kaganapan ng pag-alaala, gumawa ng kahon ng alaala, sumulat ng tula o liham para sa o tungkol sa iyong sanggol, sumulat sa isang journal, pangalanan ang iyong sanggol, magkaroon ng seremonya para sa iyong sanggol, magsuot ng espesyal na piraso ng alahas para alalahanin ang iyong sanggol, magsindi ng kandila, o magtanim ng puno
- Makipag-ugnayan sa mga kauri: sumali sa grupo ng suporta sa pagdadalamhati, magbasa ng mga kuwento ng ibang tao, makipagkita sa isang kaibigan na makikinig sa iyo habang nagsasalita ka, o makipag-usap sa mga pamilya na nagkaroon ng parehong karanasan. Ang pakikipag-usap sa iba ay maaaring nakapagpatibay at nakakaginhawa.
- Pamamahinga sa trabaho, kung posible. Maaaring tumulong ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa dokumentasyon na kailangan mo. Madalas na maaaring tumulong ang mga social worker sa mga pamilya para sa pag-aasikaso ng kinakailangang papeles. Para sa karagdagang impormasyon sa mga kasalukuyang patakaran, bumisita sa pailnetwork.ca.

Anuman ang iyong mapagpasiyahang gawin, ang pinakamahalagang bagay ay ang makakuha ka ng suporta at tulong kapag kailangan mo ito. Hindi ka nag-iisa sa paglalakbay na ito ng pagdadalamhati at pagkawala. May makukuha kang tulong at suporta.

Mga Dulugan at Suporta

Para sa napapanahong listahan ng mga makakatulong na mapagkukunan, o para kumuha ng suporta, bumisita sa www.pailnetwork.ca.888-303-PAIL (7245) pailnetwork.ca

Unang Apendise

Pagharap sa Kinabukasan: Pagbubuntis Makalipas ang Pagsilang ng Patay na Sanggol

Maaaring maging mahirap sa pagkakataong ito ang paggawa ng mga desisyon tungkol sa pagpapalano ng pamilya para sa hinaharap. Maaaring matagalan bago ka makagawa ng mga desisyon tungkol dito. Maaaring ipinaki-usap mo na ito sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga, halimbawa, sa ospital nang pinag-uusapan ang tungkol sa isang autopsya o sa follow-up na appointment kapag tinatalakay ang mga plano para pigilan ang pagbubuntis o mga follow-up na pagsusuri.

Nakita ng ilang pamilya na nakakatulong na maghintay ng ilang buwan bago isaalang-alang ang isa pang pagbubuntis. Gusto ng ibang pag-usapan ito kaagad. Ang ilan ay ayaw itong pag-usapan. Maaaring may mga espesyal na konsiderasyon kang dapat pag-isipan, tulad ng panahong kailangan sa pagitan ng mga pagbubuntis kung nagkaroon ka ng c-section na panganganak, kung pinayuhan kang maghintay para sa mga resulta ng pagsusuri sa dugo o iba pang pagsusuri, o kung kailangan mong gumamit ng tulong na may kinalaman sa fertility para sa isa pang pagbubuntis.

Kung gusto mong pag-isipan ang isa pang pagbubuntis, minsan tutulong sa iyo ang pag-iisip sa iyong pangangailangang medikal, emosyonal at suporta nang maaga na pumili ng pinakamainam na pangakat ng pangangalaga sa pagbubuntis at matuklasan kung ano ang mahalaga para sa iyong pamilya sa susunod na pagbubuntis. Maaari mong tanungin ang iyong sarili:

- Gusto ko bang gawin ang pagpapalano bago ang paglilihi, na nangangahulugang pakikipagpulong sa tagapagbigay ng pangangalaga para talakayin ang mga konsiderasyon sa aking susunod na pagbubuntis? Maaari itong mga gamot na iinumina (aspirin, gamot sa thyroid, progesterone, atbp.), gawain sa dugo na gagawin (para lutasin ang mga medikal na isyu na maaaring magpalaki sa panganib na mangyari ang pagsilang ng patay na sanggol), o ibang pagsusuri o konsiderasyon sa kalusugan, tulad ng mga ultrasound o suporta sa pagtigil sa paninigarilyo. Depende sa kung saan ka

nakatira, maaari kang makipagpulong sa isang Obstetrician o Maternal Fetal Medicine Physician (doktor ng pagbubuntis na may mataas na panganib) para pag-usapan ito.

- Gusto ko bang gawin ang pagpapayo tungkol sa bagay panghenetiko, na nangangahulugan ng pakikipagpulong sa mga eksperto na kayang talakayin ang isang plano ng pagtatasa sa aking panganib sa mga usaping henetiko sa mga pagbubuntis sa hinaharap?
- Kailangan ko ba ng pangangalaga ng pagbubuntis na specialty o 'mataas ang panganib'? Maaaring mangahulugan ito ng pangangalaga mula sa isang espesyalista (obstetrician o maternal fetal medicine physician) o pangangalaga sa isang ospital na may mga proseso ng advanced na screening at suporta.
- Ano ang nadarama ko tungkol sa pangangalaga ng pagbubuntis na specialty o 'mataas ang panganib'? Kung ito ay inirekomenda sa akin, may iba pa ba na gusto kong isama sa aking pangangalaga na tutulong para madama kong mas suportado at komportable ako? Kung hindi ito inirekomenda sa akin, komportable ba ako tungkol doon?
- Sino ang magiging aking pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga sa susunod na pagbubuntis? (komadrona, doktor ng pamilya, obstetrician atbp.) Gusto ko ba ng mga parehong tagapagbigay ng pangangalaga? Ibang tagapagbigay ng pangangalaga? Ano ang naroroon para sa akin kung saan ako nakatira?
- Gusto ko bang humiling ng mga ekstrang tipanan, ultrasound at mga pagsusuri ng screening? O gusto ko bang tumanggap ng 'rutinang' pangangalaga sa pagbubuntis kung posible?
- May anumang mga katanungan ba ako tungkol sa aking pangkat ng pangangalaga sa pagbubuntis tungkol sa nakaraang pagkawala? May anumang mga katanungan ba ako kung paano, kung mayroon man, magkakaroon ba ng epekto ang pagkawala na iyon sa aking susunod na pagbubuntis?
- Anong mga suporta ang kasalukuyang mayroon ako? Anong mga ekstrang suporta ang gusto kong alamin?
- May iba pa bang medikal na isyung gusto kong talakayin sa aking pangkat ng pangangalaga? Halimbawa, isang personal o kasaysayan ng pamilya ng diabetes o depresyon.

Maaaring maging nakaka-stress na karanasan sa pisikal at pangkaisipan ang isang pagbubuntis pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol. Nagbibigay ang PAIL Network ng suporta sa mga pamilya na may kinalaman sa mga pagbubuntis pagkatapos ng pagsilang ng patay na sanggol. Halimbawa, may available na librito para sa Pagbubuntis Pagkatapos ng Pagkawala at suporta ng kauri. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga suportang ito, pumunta sa www.pailnetwork.ca

Italawang Apendise

Pagdadalamhati ng mga Bata

Pagkatapos mamatayan ng isang sanggol, maraming magulang ang nag-aalala tungkol sa iba nilang mga anak.

Ang PAIL Network ay may librito tungkol sa pagdadalamhati ng mga bata na tumatalakay sa ilang mga karaniwang takot at katanungan na mayroon ang mga pamilya nang mas detalyado. Iminungkahi ng libritong ito ang mga paraan para suportahan ang mga bata sa kanilang pagdadalamhati, mga salita na sasabihin, at aktibidad na angkop sa edad. Para sa higit pang impormasyon, o para mag-order ng libreng librito para sa iyong pamilya, pumunta sa pailnetwork.ca.

Para sa karagdagang impormasyon, o para
makahanap ng suporta para sa iyong sarili,
mangyaring magpunta sa pailnetwork.ca o
tumawag sa 1 888 303 7245



Stillbirth - Tagalog

**Network ng Pagkawala ng
Pagbubuntis at Sanggol**

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK